



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
CAMPUS COMITAN DE DOMINGUEZ.**

**Nombre del Alumno:**

Corazón de Jesús Ugarte Venegas.

**Catedrático:**

Lic. Jullibeth Martínez Guillen.

**Asignatura:**

Nutrición.

**Evidencia/Actividad:**

Cuadro Sinóptico: Alimentación en las diferentes etapas de Vida.

**Semestre:**

Tercer Semestre, Unidad 3, Grupo 3° "D".

# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES BASICAS.

## Durante el Embarazo

Los grupos de alimentos que sugiere se verifique si son consumidos diariamente por la mujer embarazada para asegurar una adecuada nutrición son: **cereales y derivados, frutas y vegetales, leche, yogur y quesos, carnes y huevos, aceites vegetales (no grasas) - agua potable.**

Los azúcares y dulces que si bien no aportan nutrientes indispensables, su consumo excesivo puede conducir al aumento de peso no deseado.

El embarazo no es el momento indicado para realizar restricciones energéticas ya que los productos del catabolismo de los lípidos pueden ser dañinos para el feto.

Fomentar y priorizar el consumo de Alimentos ricos en Hierro y Calcio.

**Disminuir consumo de;** Sodio, Grasa y Azúcar.

No es necesario que consuma todos los alimentos que conforman un grupo todos los días, sino más bien es importante evaluar el consumo de algunos de esos alimentos cada día. Es importante que se consuma por lo menos un alimento de cada grupo cada día (en las cantidades adecuadas) para que la alimentación sea completa y que se alternen los alimentos dentro de cada grupo para que la alimentación sea variada.

**Esta prohibido el consumo de;** café, Té, Alcohol, Jengibre, Chocolate a base de cacao, Energizantes, y Tabaco.

## Durante la Lactancia.

Nutricionalmente hablando la lactancia es una etapa que demanda una mayor cantidad de energía y nutrimentos, especialmente calcio, fósforo, hierro entre otros; para poder producir la leche que requiere el bebé.

Tomar de 2 a 2.5 litros de agua al día  
Aumentar de 60 a 90 gramos de alimentos que contienen proteína tales como pollo, pescado, atún, huevo, queso (de preferencia panela) o carne; es decir el equivalente a un huevo, dos claras, 1/2 lata de atún en agua, 2 rebanadas de queso o 2 vasos de leche semidescremada o yogurt natural aproximadamente, a lo largo del día. Aumentar el consumo de verduras y frutas ya que son una buena fuente de vitaminas, nutrimentos inorgánicos y fibra

- Preferir cereales sin grasa como el elote, tortillas de maíz o nopal, avena, pan integral o arroz.
- Comer verduras y frutas de preferencia crudas y con cáscara.
- Eliminar la grasa de las carnes y la piel al pollo.
- Preferir leche semidescremada y yogurt natural sin azúcar.
- Realizar tres comidas principales y dos colaciones al día.
- Prepara y come tus alimentos con higiene.
- Cuando tu hija o hijo es destetada (o) bruscamente, se siente rechazada (o) y se afecta su desarrollo emocional, manifestándolo con berrinches, llanto, mal humor o rechazo a la comida, esto puede llevarla (o) a una desnutrición.

## Durante la Infancia.

- Propicia un ambiente de afecto a la hora de tomar sus alimentos.
- Permite que toque los alimentos.
- Respeta, dentro de lo razonable, horarios de comida, gustos, preferencias y expresiones al estar satisfecha (o).
- Ofrécele la comida en bocados pequeños y concédele el tiempo suficiente para comerla.
- Dale los mismos alimentos que come el resto de la familia, adecuando a sus necesidades las porciones, los utensilios y el número de comidas (**tres comidas mayores y dos colaciones**).
- En las colaciones puedes incluir: fruta, verdura picada, flan, gelatina, arroz con leche, camote cocido o lo que tengas disponible en casa.
- Enséñale a lavarse las manos antes de cada comida y después de ir al baño, así como a lavarse los dientes después de comer.
- No regañes a tu hija o hijo durante las comidas, puede relacionar esos malos momentos con el alimento y rechazarlos en lo futuro.
- No le des comida que tenga saliva de otra persona.

- Prepara de otra forma el alimento que no quiera comer y buscar el momento preciso para insistir, también investiga la causa cuando no tenga hambre.
- Evita el consumo de golosinas y frituras, especialmente cuando se aproxima la hora de la comida o la colación.
- Involúcrala (o) en tareas sencillas (como lavado de frutas y verduras) bajo tu **supervisión estricta** o de otro adulto.
- Te recomendamos empezar a retirarle la lactancia materna antes del segundo año de vida, ya que en esa etapa comerá cada vez más alimentos diferentes a la leche materna.
- Sustituye cada semana una tetada al día por un vaso de leche hervida o pasteurizada; luego dos tetadas por dos vasos de leche y así sucesivamente hasta que ya no tome leche materna; te sugerimos que la última en sustituirse sea la tetada de la noche por un vaso con leche.

### Fuente Bibliografica:

Nutricion durante el Embarazo, Nutricion durante la Lactancia, Nutricion en la infancia. Gobierno de Mexico. Secretaria de Salud.