



**Mi Universidad**

**Cuadro sinoptico**

*Nombre del Alumno: Gabriel de Jesús Martínez Zea*

*Nombre del tema: Recomendaciones nutricionales*

*Nombre de la Materia: Nutricion*

*Nombre del profesor: Lic. Jullibeth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina humana*

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



### embarazo

es el estado fisiológico de una mujer que comienza con la concepción y continúa con el desarrollo fetal hasta el momento del parto. Este período se divide en 40 semanas y dura 280 días, aproximadamente.

#### \* alimentos restringidos

- alcohol 
- pescado (puede contener altos niveles de mercurio) 
- alimentos sin pasteurizar
- demasiada cafeína 

#### \* nutrientes necesarios

- ácido fólico
- hierro
- calcio
- vitamina D



### lactante

La lactancia materna es la forma óptima de alimentar a los bebés, ofreciéndoles los nutrientes que necesitan en el equilibrio adecuado, así como ofreciendo protección contra las enfermedades.

#### \* recomendaciones dietéticas

- proteínas
- lípidos
- hidratos de carbono
- agua
- minerales y vitaminas

Opta por alimentos ricos en proteínas, como carnes magras, huevos, lácteos, frijoles, lentejas y mariscos con bajo contenido de mercurio

#### alimentos y bebidas limitadas o evitadas \*

- alcohol
- cafeína
- pescado



### infancia

es el periodo entre los 7 y los 12 años en el que se consolida el desarrollo físico, intelectual y emocional.

#### \* alimentos recomendados

- frutas, verduras, nueces y semillas sin sal, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, que incluyen leche, yogur, queso y/o bebidas no lácteas fortificadas

#### \* alimentos restringidos

- cereales refinados
- azúcares agregados
- grasas saturadas, como manteca de cerdo, mantequilla y margarina, que a menudo son sólidas a temperatura ambiente
- sal (sodio)

#### \* tipos de introducción a alimentos

- nuevos: es decir los que nunca han probado
- conocidos: los que han probado previamente en varias ocasiones

## BIBLIOGRAFIA

- *Cómo ayudar a los niños: recomendaciones para los padres y otros cuidadores - NIDDK.* (s. f.). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/ayudar-ninos>
- *Embarazo: qué es, síntomas y tratamiento | Top Doctors.* (2016, 12 enero). Top Doctors. <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/embarazo#>
- Fernández, M. (2023, 14 noviembre). Introducción de alimentos a tu bebé , la guía completa. *Happymami Lactancia Materna.* <https://happymamilactancia.com/introduccion-de-alimentos-a-tu-bebe/>
- *Infancia - Cruz Roja.* (s. f.). <https://www2.cruzroja.es/criandoenpositivo/segunda-infancia#:~:text=La%20infancia%20es%20el%20periodo,fuerza%20y%20la%20habilidad%20manual.>
- *Lactancia materna y alimentación complementaria.* (s. f.). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria>
- National Library of Medicine. (s. f.). *Nutrición durante el embarazo.* <https://medlineplus.gov/spanish/pregnancyandnutrition.html#:~:text=%C2%BFTengo%20alguna%20necesidad%20especial%20de,necesita%20400%20microgramos%20por%20d%C3%ADa.>

- *Nutrición en el lactante. Clínica Universidad Navarra.* (s. f.). <https://www.cun.es>. <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/nutricion-lactante>
- *Nutrición durante la lactancia: consejos para mamás.* (2022, 27 abril). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breastfeeding-nutrition/art-20046912>