



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
MEDICINA HUMANA
COMITÁN DE DOMÍNGUEZ



CUADRO SINÁPTICO RECOMENDACIONES
NUTRICIONALES BÁSICAS PARA
EL EMBARAZO,
LACTANCIA E INFANCIA.

NOMBRE DEL CATEDRÁTICO (A): LN JULIBETH MARTINEZ
GUILLEN

NOMBRE DE LA ALUMNO (A): LUPITA MELAINE TOLEDO
ALFARO

MATERIA: NUTRICION
MEDICINA HUMANA 3° GRADO GRUPO D.



Nutrición en el EMBARAZO



CALCIO

- QUESO
- LECHE
- YGURTH
- SALMON



ACIDO FOLICO
 PUEDE REDUCIR
 RIESGO DE CIERTAS
 ANOMALIAS
 CONGENITAS.

- LEMGUMBRES
- VERDURAS
- HORTALIZAS
- HOJA VERDE
- FRUTOS SECOS
- HIGADO DE CERDO



HIERRO

- LEMGUMBRES SECAS
- FRUTAS DESHIDRATADAS
- HUEVOS
- CEREALES FORTIFICADOS
- OCN HIERRO
- HIGADO
- CARNE ROJA
- OSTRAS
- CARNES DE AVES



Nutrición en la LACTANCIA



ALIMETOS RICOS EN **PROTEINAS**, COMO CARNES MAGRAS, HUEVOS, LACTEOS, FRIJOLES, LENTEJAS Y MARISCOS CON BAJO CONTENIDO DE MERCURIO.
 COMER ALIMENTOS VARIADOS EN LA LACTANCIA CAMBIRA EL SABOR DE TU LECHE MATERNA.



Nutrición en la INFANCIA



LA NIÑES ES LA PRIMERA INFANCIA Y DEBE CONSUMIR UNA DIETA BALANCEADA

- CEREALES
- LACTEOS
- HUEVOS
- FRUTAS
- VERDURAS
- TOMAR ABUNDANTES LIQUIDOS DE AGUA SIN SABORIZANTES Y LIQUIDOS DE COMIDA COMO (CALDOS Y SOPAS).

BIBLIOGRAFIA

- NUTRICION MATERNIDAD, DANIELA MERCHAT
- NUTRICION PEDIATRIA , DR FERNANDEZ