



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

Sanchez Lopez Jesus Ivan

Recomendaciones nutritivas en el Embarazo, Lactancia e Infantes

Parcial 3

Nutrición

Lic. Jullibeth Martinez Guillen

Licenciatura en Medicina Humana

Semestre 3

Comitán de Domínguez, Chiapas, México. A 17 de Noviembre de 2023

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

EMBARAZADAS

RECOMENDADAS

Consumo verduras y frutas de temporada
 Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico
 Modera el consumo de la sal y de alimentos que la contengan, como: embutidos (jamón, salchichas, queso de puerco, mortadela, etc.), quesos, enlatados, cecina, cátsup, agua mineral, consomé en polvo, aceitunas y galletas saladas

De preferencia realice cinco comidas durante el día: Desayune, almuerce, coma, meriende y cene. Incluye todos los grupos de alimentos
 No comas alimentos crudos o que no estén bien cocidos, ejemplo: sushi, ceviche, carne tártara, salmón crudo, carpacho, carne a medio término

NO RECOMENDADAS

Pescado o mariscos crudos o semicocidos
 Quesos blandos (como el feta, el brie y el queso de cabra), a menos que sean pasteurizados
 Carnes crudas o poco cocidas, incluyendo las de aves, o huevos crudos

VITAMINAS

El ácido fólico ayuda a prevenir algunos defectos congénitos (defectos de nacimiento) en el cerebro y la columna vertebral
 El hierro y el vodo avudan a mantenerte a ti v a tu bebé sanos.

LACTANTES

RECOMENDADAS

Frutas frescas, como manzanas, frutillas (fresas), naranjas, mangos y plátanos
 Verduras, como brócoli, papas dulces (camotes), betarragas, okra, espinacas, pimentones (pimientos), edamame y jícama.
 Granos integrales, como arroz integral, mijo, avena y bulgur, además de pan y pasta integrales
 Proteínas, como carnes y productos avícolas bajos en grasa, huevos, pescados y mariscos, frijoles (porotos) y lentejas, nueces o semillas, y tofu
 Leche o yogur sin grasa (descremado) o con poca grasa (semidescremado), como leche, yogur, queso, productos lácteos sin lactosa, y bebidas enriquecidas de soya (leche de soya), o yogur de soya
 Aceites, como el aceite vegetal, aceite de oliva, aceites en alimentos como los pescados y mariscos, la palta (aguacate) y las nueces

NO RECOMENDADAS

Alcohol, Cafeína, Pescados con alto contenido de mercurio, Mariscos crudos o poco cocidos, Alimentos picantes, Chocolate, Bebidas energizantes y Bebidas gaseosas y azucaradas

VITAMINAS

Hierro, Calcio, Proteínas de origen animal y leguminosas

INFANCIA

RECOMENDADAS

La dieta debe de estar adecuada para que pueda recibir los aportes de nutrientes y debe de estar equilibrada entre frutas, verduras, cereales y legumbres

NO RECOMENDADAS

Alimentos sólidos con riesgo de atragantamiento
 Alimentos poco hechos: También hay que evitar que los niños coman carne, pescado, marisco o huevo poco hechos o preparados con mucha antelación, ni quesos elaborados con leche cruda ya que el proceso térmico o de curación puede que no haya eliminado el riesgo de presencia de bacterias patógenas
 Alimentos superfluos: como azúcares, miel, edulcorantes, cacao, bollería y embutidos deben evitarse y ser introducidos lo más tarde posible (y siempre a partir de los 12 meses) y en la menor cantidad posible

VITAMINAS

Vitamina A, Vitaminas del grupo B, Vitamina C, Vitamina D, Vitamina E, Calcio, Hierro y Omega-3.

Bibliografía

Aliméntate saludablemente mientras amamantas: consejos rápidos. (s/f). Health.gov. Recuperado el 19 de noviembre de 2023, de <https://health.gov/espanol/myhealthfinder/embarazo/nutricion-actividad-fisica/alimentate-saludablemente-mientras-amamantas-consejos-rapidos>

Chile, M. (2023, julio 30). *10 alimentos prohibidos en la lactancia.* Baby and Me Chile.

<https://www.nestlebabyandme.cl/o-6-meses/10-alimentos-prohibidos-en-la-lactancia>

Conoce las verduras para una alimentación balanceada en casa. (s/f). Unicef.org. Recuperado el 19 de noviembre de

2023, de https://www.unicef.org/lac/historias/crianza/conoce-las-verduras-para-una-alimentacion-balanceada-en-casa?gclid=CjoKCQiA3uGqBhDdARIsAFeJ5rokd18tTpEPUaVIQNk9gCM_HA3G7whOu-JsSZrrqLJK5Omy16cKVNgaAnlJEALw_wcB

Consejos: Cómo comer alimentos saludables durante el embarazo - MiBuscadorDeSalud. (s/f). Health.gov. Recuperado el

19 de noviembre de 2023, de <https://health.gov/espanol/myhealthfinder/embarazo/nutricion-actividad-fisica/alimentate-saludablemente-embarazo-consejos-rapidos>

La leche materna es perfecta, los suplementos son para evitar deficiencias y cuidar tu salud. (2022, agosto 12). Baby and Me México. https://www.nestlebabyandme.com.mx/embarazo/suplementos-para-cuidar-mamas?gad_source=1&gclid=CjoKCQiA3uGqBhDdARIsAFeJ5r1XW3auT5_JJhEkIiNSku3UVpn4RlhQ6c7vuyFtEhfTHvrne_qJF6QaAqHvEALw_wcB&gclsrc=aw.ds

No title. (s/f). Gob.mx. Recuperado el 19 de noviembre de 2023, de <https://www.imss.gob.mx/maternidad2/estas-embarazada/alimentacion>

(S/f). Supradyn.es. Recuperado el 19 de noviembre de 2023, de <https://www.supradyn.es/vitaminas-para-tener-energia/nutricion-inteligente/vitaminas-y-minerales-para-ninos>