



**UNIVERSIDAD DEL  
SURESTE  
LIC. EN MEDICINA  
HUMANA**



**Alumna: Carol Sofia Méndez Ruiz**

**Materia: nutrición**

**3er. Semestre**

**3ro. D**

**Nombre del docente: Lic. Martinez Guillen**

**Julibeth**



# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



## EMBARAZADAS

Tener una alimentación saludable. Una alimentación saludable se traduce en el consumo mayoritario de alimentos de origen vegetal frescos y mínimamente procesados

## RECOMENDACIONES

Consumir en abundancia frutas frescas, hortalizas, legumbres, frutos secos, y en menor cantidad de carnes blancas, huevos, pescado y la

Limite el consumo de alimentos enlatados o empaquetados (sabritas, galletas, embutidos y bebidas azucaradas) además evitar alimentos empaquetados

Las bebidas alcohólicas están totalmente contraindicadas

Mantener el consumo de café y té lo más bajo posibles (<2 tazas/d)

Elegir variedad de alimentos  
-utilizar poca sal (<5g/día)  
Practicar ejercicio físico a diario

Las cocciones más adecuadas son las que requieren poca grasa, hervido, vapor, microondas, guisos y estofados

Suplantación de vitaminas y minerales:

Ácido fólico: 0.4mg al día desde al menos un mes previo a la Concepción y seguir adelante los primeros 3 meses  
Hierro: primer trimestre = 10.5g/dl  
segundo trimestre = 11g/dl  
Tercer trimestre = <11g/dl

calcio, yodo y vitamina D.



# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



## LACTANCIA

La dieta de una mujer durante la lactancia puede ser similar a la recomendada a una mujer embarazada, sin olvidar algunos consejos fundamentales:

## RECOMENDACIONES

- Basar la alimentación en el consumo mayoritario de alimentos de origen vegetal, preferentemente frescos y mínimamente procesados.

Limite el consumo de alimentos enlatados o empaquetados (sabritas, galletas, embutidos y bebidas azucaradas) además evitar alimentos empaquetados

Las bebidas alcohólicas están totalmente contraindicadas

Mantener el consumo de café y té lo más bajo posibles (<2 tazas/d)

Elegir variedad de alimentos  
-utilizar poco sal (<5g/día)  
Practicar ejercicio físico a diario

Las cocciones más adecuadas son las que requieren poca grasa, hervido, vapor, microondas, guisos y estofados

- Beber agua como bebida principal a lo largo del día, y en función de la sed.

Suplantación de vitaminas y minerales:

- Yodo: 200 mcg/d
- Vitamina B12: hay que aconsejar la suplementación sistemática de vitamina B12 (suplemento de 30-100 mcg/día o 1.000 mcg tres días por semana)
- Vitamina D: una exposición solar de 10-15 minutos tres veces por semana, sin protección solar.



# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



## INFANCIA

La dieta de una mujer durante la lactancia puede ser similar a la recomendada a una mujer embarazada, sin olvidar algunos consejos fundamentales:

## RECOMENDACIONES

- Las y los bebés deben acceder a lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida.

- Se deben reemplazar gradualmente los primeros alimentos (o alimentos complementarios) a la leche materna entre los 6 y 23 meses de edad.

- Además se recomienda que la niñez en la primera infancia realice actividades físicas (30 a 60 minutos diarios).

- No consumir alimentos altamente procesados (refrescos, galletas, embutidos, etc.).

- Tomar abundantes líquidos (por lo menos un litro de agua sin saborizantes y líquidos de la comida como caldos y sopas).

- La niñez en la primera infancia debe consumir una dieta balanceada: cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras.

- Beber agua como bebida principal a lo largo del día, y en función de la sed.  
Suplantación de vitaminas y minerales:

- Dormir lo suficiente. De 12 a 16 horas hasta los primeros 12 meses y de 10 a 14 horas hasta los 5 años.

- **Bibliografía**

- De Protección De Niñas Niños Y Adolescentes, S. N. (s. f.).  
Recomendaciones para una alimentación adecuada en niñas,  
niños y a. . . gob.mx.  
<https://www.gob.mx/sipinna/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-adecuada-en-ninas-ninos-y-adolescentes?idiom=es>
- [https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/148634/3/Nutricio  
nEnElEmbarazoYLaLactancia.pdf](https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/148634/3/Nutricio%20nEnElEmbarazoYLaLactancia.pdf)