



## **Nutrición en actividades pediátricas**

**Nombre. Andrea Altuzar Villatoro**

**Grado y grupo. 7ª**

**Número de lista. 1**

**Actividad. Súper nota**

**Fecha. 23 de septiembre del 2023**

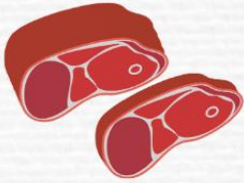


# Nutrición de la madre gestante y lactante



## Alimentos recomendados

- Alimentos ricos en proteínas.



- Alimentos con Omega 3 y 6.



- Variedad de frutas y verduras.



- Cereales integrales



- Alimentos con ácido fólico



## Evitar

- Alimentos irritantes (muy picosos, fritos, aderezos, etc).



- Café



- Alcohol



- Bebidas energéticas



- Alimentos ultra procesados



EPA. Eicosapentanoico  
DHA. Docosahexanoico  
suplementar en el 3  
trimestre



La alimentación de la madre proporciona al niño los nutrientes necesarios para su desarrollo y atiende las demandas de su propio organismo.



Las necesidades nutricionales en la mujer lactante son la composición y el volumen de leche secretada y también el estado nutricional de la madre al inicio de esta etapa.



## **Bibliografía**

**Universidad del Sureste, Uds. Antología de nutrición en actividades pediátricas, unidad 1. Recuperado el 23 de septiembre del 2023.**