



**DIETAS EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE  
LA VIDA  
ISELA NARVAÉZ GARCÍA  
Lic. Patricia Del Rosario Luna Gutiérrez  
Planeación Dietética  
lic. Nutrición  
Tapachula, Chiapas  
02 de febrero del 2024**

# DIETAS EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

## Dieta en embarazo

El mantenimiento de una alimentación correcta durante el embarazo y la lactancia son esenciales para conseguir una salud óptima del futuro hijo y la propia madre,



## Consejos y sugerencias

1. Consumir verduras y frutas de temporada.
2. Incluir alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico.
3. Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de grasa y azúcares, como pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres.
4. Incluir alimentos con alto contenido de fibra
5. tomar mucha agua

## Consejos y sugerencias

Optar por alimentos ricos en proteínas, como carnes magras, huevos, lácteos, frijoles, lentejas y mariscos con bajo contenido de mercurio. Elige una variedad de cereales integrales, como también frutas y verduras.

Comer alimentos variados mientras amamantas cambiará el sabor de tu leche materna.



## DIETA EN LACTANCIA

El periodo de lactancia debe iniciarse en las primeras horas de vida del lactante, esta primera secreción mamaria producida unas horas después del parto, se denomina calostro.

## control y peso

Al embarazarte debes seguir las recomendaciones médicas para controlar tu peso y mantener un estilo de vida saludable, con una dieta equilibrada, ejercicio regular (si es seguro), control prenatal frecuente y, en algunos casos, la ayuda de un nutriólogo u otros especialistas.



Ten en cuenta que NO comes por dos, comes por ti y para tu bebé, lo que significa tomar suficiente agua, llevar una dieta balanceada, evitar "antojos" dulces o salados y productos procesados que contienen sellos en su empaque, ya que son dañinos para tu cuerpo ya que contienen ingredientes dañinos.

- Seguir con la lactancia materna a demanda, con tomas frecuentes, hasta los dos años o más.
- Ofrecer una alimentación que responda a las necesidades del niño
- Empezar a los seis meses con pequeñas cantidades de alimentos y aumentarlas gradualmente a medida que el niño va creciendo.
- Aumentar gradualmente la consistencia y variedad de los alimentos.

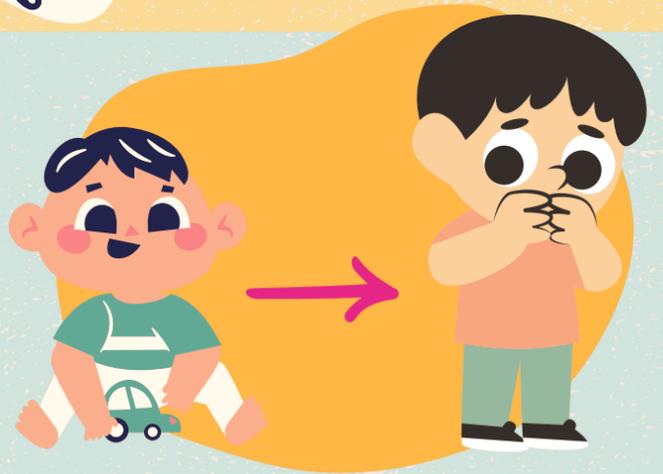


## Inicio de la alimentación en los menores

Alrededor de los seis meses, las necesidades de energía y nutrientes del lactante empiezan a ser superiores a lo que puede aportar la leche materna, por lo que se hace necesaria la introducción de una alimentación complementaria

## NIÑEZ (23 meses en adelante)

- La niñez en la primera infancia debe consumir una dieta balanceada: cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras.
- Tomar abundantes líquidos (por lo menos un litro de agua sin saborizantes y líquidos de la comida como caldos y sopas).
- No consumir alimentos altamente procesados (refrescos, galletas, embutidos, etc.).



## De 5 a 17 años

- Niñas, niños y adolescentes deben consumir una dieta balanceada de: cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras.
- Tomar abundante agua (por lo menos 1.5 litros de agua sin saborizantes y líquidos de la comida como caldos y sopas).
- No deben consumir en exceso alimentos altamente procesados (refrescos, galletas, embutidos, etc.)



Además del papel fundamental de las familias en la adecuada alimentación de niñas, niños y adolescentes, nuestro país requiere fortalecer las medidas necesarias para garantizar la salud de ellos

