



**INFOGRAFÍA “DIETAS EMBARAZO, LACTANCIA POSTLACTANCIA Y
INFANTIL”**

ANTONIO NIÑO VIVIANA

L.N. Luna Gutiérrez Patricia

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Planeación Dietética

Tapachula, Chiapas

06 de marzo del 2024

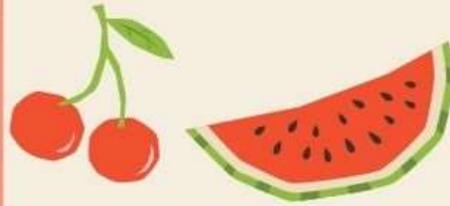
LACTANCIA MATERNA Y INICIO DE ALIMENTACIÓN

EMBARAZO Y LACTANCIA

La dieta debe suministrar todos los elementos necesarios para hacer crecer el ovulo se convierta en un feto viable y luego en un bebé saludable..

Elementos más destacables de la dieta:

- Proteína
- Los lípidos
- Los hidratos de carbono
- Calcio
- Vitamina D



DIETA POST-LACTANCIA

No es necesaria una dieta como tal para esta etapa.

Pero si hay que tomar en cuenta algunos consejos.

- Todos los días, a la hora de esa comida, ofrezcale un biberón o leche en vaso en vez del pecho.
- Después de que hayan pasado al menos 2 o 3 días, sustituya otra sesión de amamantamiento por el biberón o el vaso.
- Si tiene los pechos llenos debido al nuevo horario de lactancia, extraigase solamente la cantidad de leche que sea necesaria para aliviar la presión y las molestias que sienta.



INTRO. DE ALIMENTOS BASES Y NORMAS

La alimentación no debe introducirse antes de las 17 semanas no debe de atrasarse ni adelantarse.

Debe hacerse cuando el lactante es capaz de mantenerse sentado, y que tenga buen movimiento de cuello.

Introducir alimentos solamente en papillas de chayote, calabaza y zanahoria.

A partir de el 6to o 7mo mes incluir más carnes
En el 8 y 9 mes incluir más variedad de alimentos, como frutas



ALIMENTACIÓN INFANTIL.

es aquella que proporciona la energía y los nutrientes necesarios, y adecuados de acuerdo a la edad y al género, para promover un crecimiento adecuado y un correcto desarrollo físico e intelectual y que, a su vez, contribuya a mantener una buena salud.

ALIMENTACIÓN PRESCOLAR, ESCOLAR Y ADOLESCENTE

En edad preescolar su alimentación deberá ser variada y adecuada.

Edad escolar: además de ser variada debe incluir alimentos con fibra ya que esta ayudara a mejorar la digestión y evitar el estreñimiento.

Edad secundaria o adolescentes consumir alimentos variables carnes, lácteos, cereales, frutas y verduras
Tomando en cuenta consumir abundante agua.

