



Universidad Del Sureste
Campus Comitán
Lic. Medicina Humana



Consumo de los alimentos

- Carlos Fernando Ruiz Ballinas
- Nutrición
- Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen
- 3
- A

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de mayo del 2024.

ALIMENTOS

FRUTAS Y VERDURAS

Se recomienda comenzar por las frutas y verduras menos dulces y evitar los zumos.

ALIMENTOS RICOS EN P.

Los pescados son un buen alimento pero se debe limitar

CONSUMO DE AZUCARES

Ojo no se debe de agregar en lactantes menores, hasta después de los 2 años.

CONSUMO DE SAL

No se debe de dar el consumo de sal en menores de 2 años.

CONSUMO

Menos del 20% del consumo total del plato.

NIÑOS

En los mayores de hasta 3 años conviene no dar más allá de una ración diaria de estos vegetales.

SE COMPONE

Carnes rojas, pollo, pescado, marisco, huevos, y legumbres.

SE PUEDE DAR EN

Forma de pures, cocinados y desmigados o también con pequeños trozos en caso de lactantes mayores.

LIMITAR

Bebidas azucaradas, zumos o batidos de frutas.

REDUCCION

La ingesta de azúcares libres en adolescentes y niños mayores de 2 años.

EVITAR

Debido a que este no es ingrediente necesario para la salud y desarrollo del niño.

CONSUMO

Sin embargo a partir de los 6 meses de edad puede consumir sal pero no con exceso de esto.