



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 VERDUR

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 S.

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.

### EVIAR

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.