



UDS

Mi Universidad

Dayra Azucena Márquez Cruz.

Nutrición

Lic. Daniela Monserrath Méndez Guillen

Medicina Humana

Tercer Semestre "B"

Comitán De Domínguez Chiapas 05 de Noviembre Del 2024.

Dieta en el embarazo y lactancia

Alimentación saludable

- Suficiente
- Equilibrada
- Variada
- Adecuada
- Suplementos

Alimentación Mala

- Anemias
- Descalcificaciones
- Alumbramiento prematuro
- Disminución de peso o talla
- Infecciones

Necesidades energéticas

- 340 kcal en el 2do trimestre
- 452 kcal en el 3er trimestre

Vitaminas en el embarazo

- Vitamina C 13%
- Vitamina B
- Vitamina E
- Vitamina K

Excepto Biotina

Recomendaciones

- Necesidades nutritivas
- Preparación en el organismo
- Promover la lactancia

Dietas post-lactancia

- Deposito de nutrientes
- Cantidad
- Biodisponibilidad

Alimentación infantil

Crecimiento

- Desarrollo adecuado
- Deficiencias
- Aspectos terapéuticos
- Prevención de enfermedades

- Vitamina D
- Hierro

Requerimiento de energía

1.000 y 1.300 kcal/día

Nutrición del lactante

- Necesidades nutricionales
- Satisfacer

- Lactancia materna
- Ingesta de alimento

- Exclusiva 6 meses
- Hasta 2 años

6 meses y 1 día

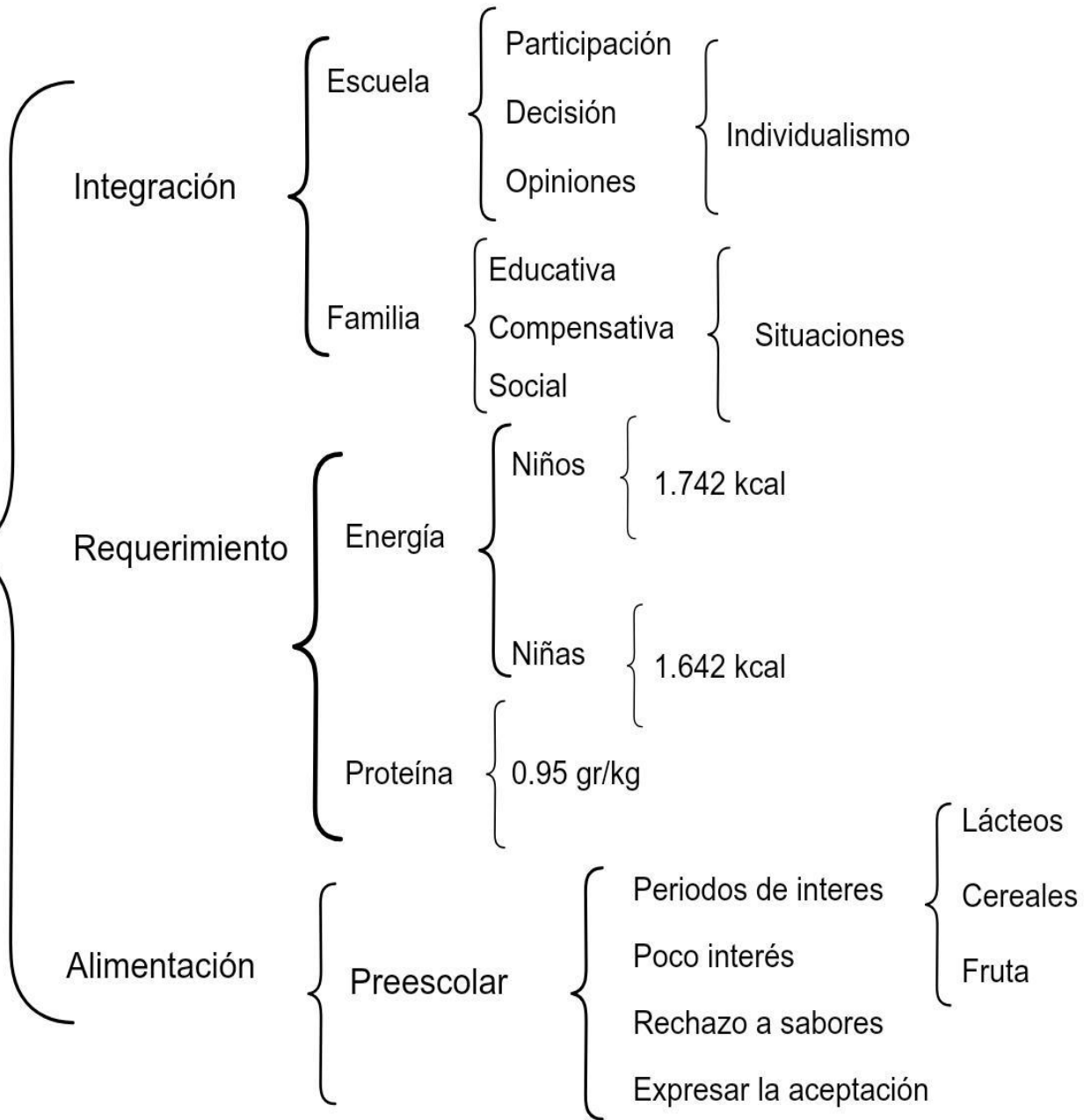
Periodo madurativo

- Psicomotoras
- Digestivas

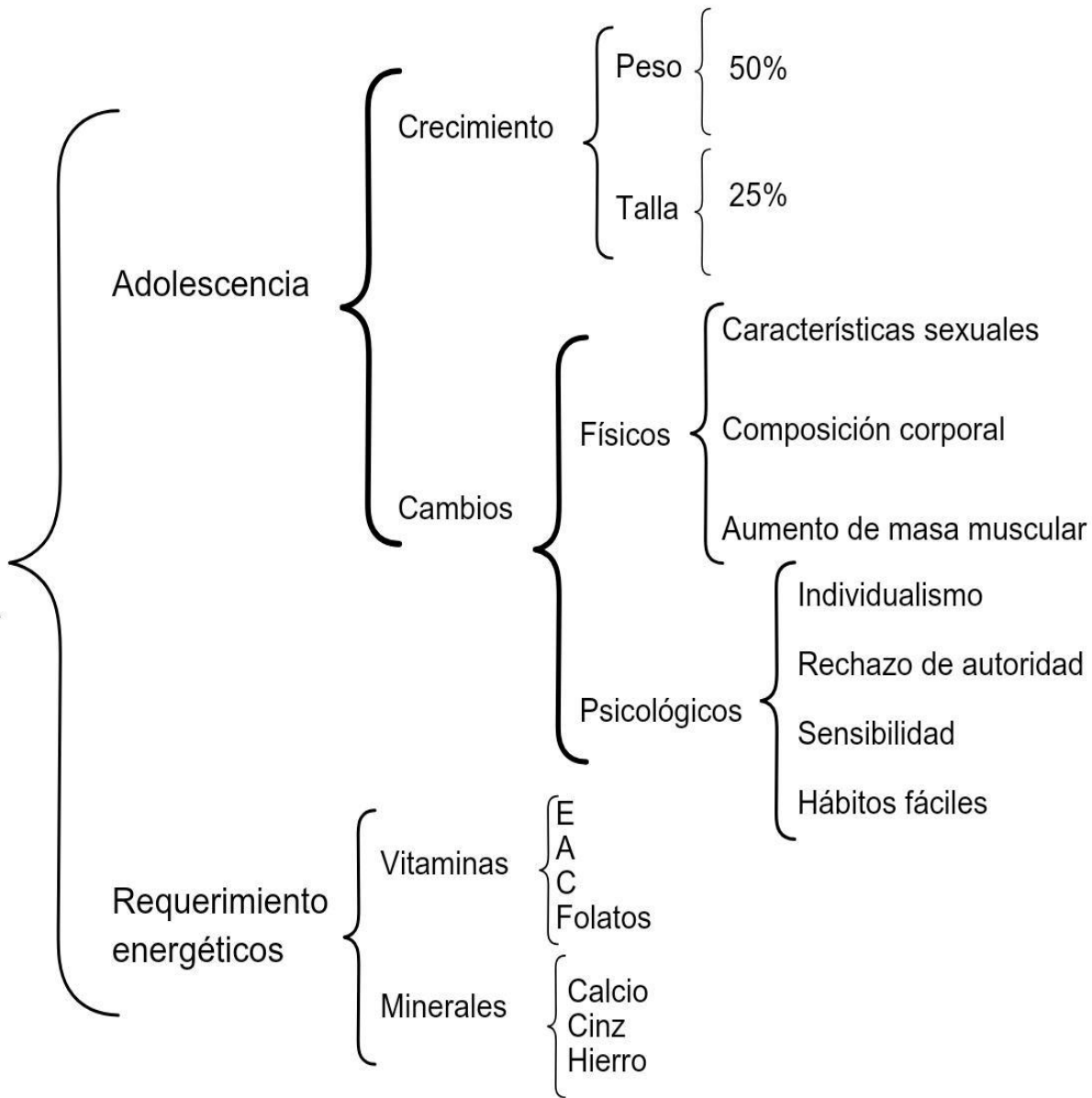
- Lenguaje
- Marcha

Alimentación como lactante mayor

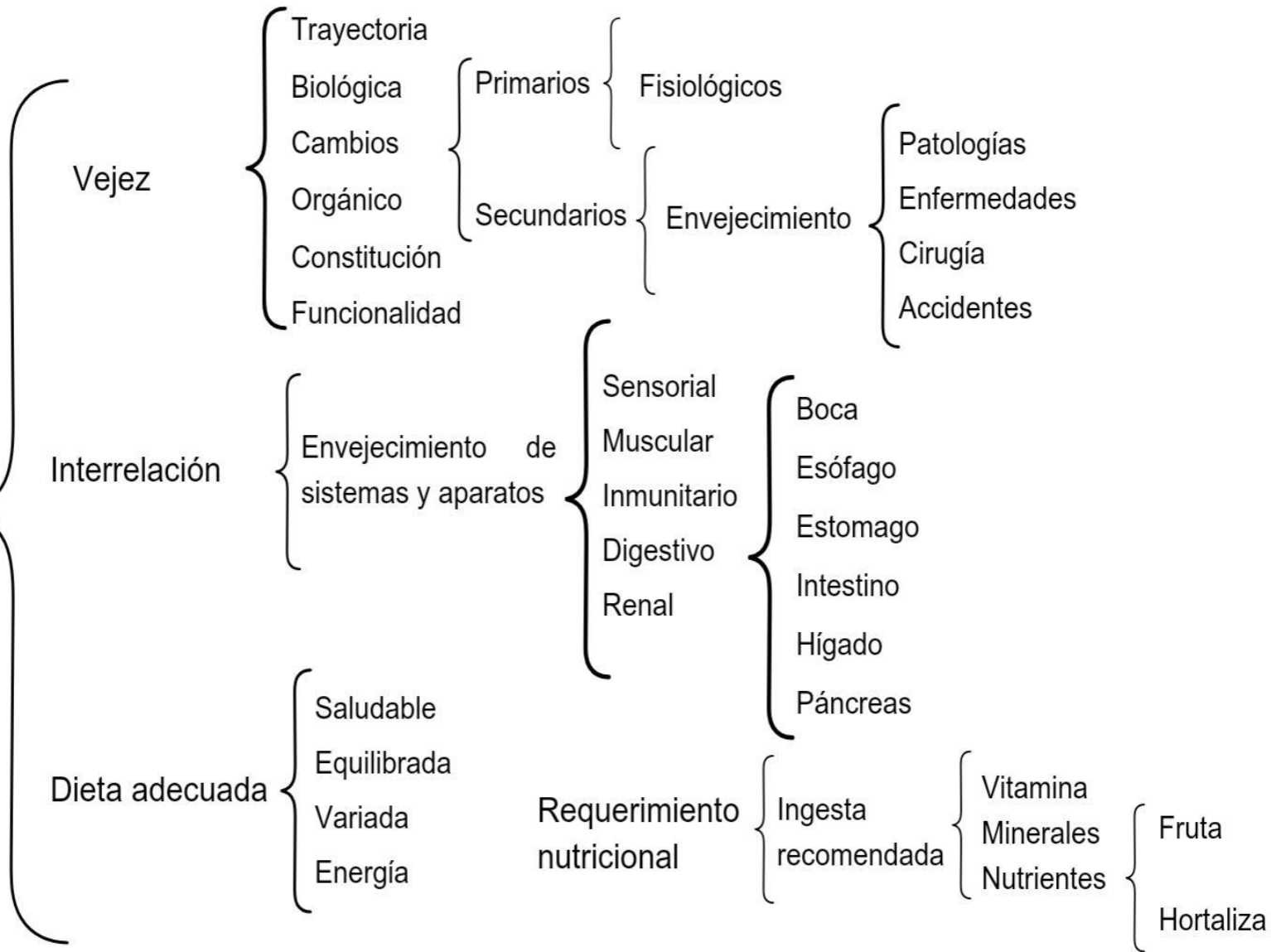
Alimentación en el niño preescolar-escolar



Alimentación en la adolescencia



Alimentación en las personas de edad avanzada



Bibliografía:

Antología de la materia de Nutrición.