



TÍTULO: DISPOSICIONES ESPECÍFICAS

Materia: Sumódulo II

Nombre de la maestra: María José
Hernández Méndez

Nombre del estudiante: Kevin Omar
Xiloj Alvizures

Fecha de entrega: Martes 27 de mayo
de 2025

Disposiciones especificas

NOM-043

- Mujer embarazada

Se recomienda que consuma ácido fólico, vitamina D, hierro, fósforo, calcio. Proporcionan un aporte energético adecuado para la ganancia de peso de acuerdo al periodo gestional ser lo correcto.

- Mujer en periodo de lactancia

Debe indicar la práctica de la lactancia especialmente de calcio, fósforo, ya que podrían ser necesarios. Aumentar el consumo de alimentos líquidos y actividad física moderada.

- Menores de 6 meses

Aumentan las necesidades nutrimentales del niño o niña se, debe continuar la lactancia materna • Con la lactancia no es necesario que el niño o niña ingiera otros líquidos como el agua. También se le da lactancia materna exclusiva a libre demanda.

- De 6 a 12 meses

Comienzo de la alimentación complementaria evitando el consumo de azúcares y alimentación con alto contenido de sodio, propiciar un ambiente favorable a los niños al momento de la alimentación. Se debe vigilar el crecimiento y desarrollo del niño o niña verificando si es de acuerdo a los requerimientos nutricionales

conclusión

Después de revisar el contenido, comprendí la importancia de una buena nutrición en etapas clave de la vida como el embarazo, la lactancia y la infancia temprana. Aprendí que las mujeres embarazadas deben consumir nutrientes como ácido fólico, hierro, calcio, vitamina D y fósforo para asegurar un desarrollo adecuado del bebé y una ganancia de peso saludable.

Durante la lactancia, entendí que no solo se sigue necesitando una alimentación balanceada, sino también actividad física moderada y un mayor consumo de líquidos. Me llamó la atención saber que, para los menores de 6 meses, la leche materna exclusiva es suficiente y no se recomienda darles agua u otros líquidos.

También aprendí que a partir de los 6 meses se introduce la alimentación complementaria, evitando azúcares y alimentos con mucho sodio, y fomentando un ambiente adecuado al momento de comer. En general, este tema me ayudó a valorar más la nutrición como base para un crecimiento y desarrollo saludables.

Bibliografía

**Secretaría de Salud (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de:
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013**