

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA:

MEDICINA HUMANA

CATEDRÁTICO:

DRA. LAURA BLASI PINEDA

TRABAJO:

CUADRO NUTRICIONAL

ALUMNO

JOSUÉ DE LEÓN LÓPEZ

GRADO:

3-ª SEMESTRE

FECHA:

21/11/2020

LUGAR:

TAPACHULA CHIAPAS

NUTRICION EN LA INFANCIA

Al final del año de vida, el niño puede comer prácticamente de todos los tipos de alimentos y asimismo los porcentajes calóricos de los macronutrientes deben cambiar desde un modelo rico en grasa a uno de tipo adulto, donde los hidratos de carbono deben constituir la fracción, mayoritaria de la energía total de la dieta.

Productos	Una ración (r) es	Raciones/día
Lácteos	1 taza de leche (200-250 cc) 1 cuajada 2 yogures ó 2 petit suisse 4 quesitos 80 g queso fresco 30-40 g queso magro	2-3
Carne, Pescado, Huevos	60-70 g de carne o 70-90 g de pescado 1 huevo mediano 30-40 g de jamón, fiambre, embutido o similares	2
Cereales Patatas Legumbres	Plato de arroz, pasta o legumbre (50-60 g en crudo) Rebanada de pan (4 dedos grosor) Patata como plato (150-200 g) y como guarnición (60-90 g)	3-4
Verduras	Plato (120-150 g) y guarnición (60-90 g)	2
Frutas	1 pieza mediana (120-150 g) 2-3 pequeñas 1 vasito de zumo	2
Frutos secos	Un puñado (20-30 g)	3-7 a la semana
Azúcares	2 terrones	2
Aceite y grasas	Recomendada especialmente el aceite de oliva. Complementar con aceites de semillas. Sin abusar de otras grasas (mantequilla, margarina, nata...)	
Agua	Cada día unos 6-8 vasos	

ALIMENTACIÓN DEL ADULTO MAYOR

La dieta para el adulto mayor debe ser equilibrada, variada y gastronómicamente aceptable. La comida debe ser fácil de preparar, estimulante del apetito y bien presentada, apetecible, de fácil masticación y digestión. Para ello es importante consumir alimentos variados, que contengan proteínas, hidratos de carbono, lípidos, sales minerales y vitaminas, e incorporar regularmente alimentos ricos en fibras. Consumir preferentemente carnes blancas, como pollo, pavo o pescado, o carnes rojas magras. Preferir los alimentos preparados al horno, asados, a la plancha o cocidos al vapor. Evitar el uso excesivo de sal y azúcar, e incluir un consumo mínimo de dos litros de agua diarios. La última comida debe ingerirse entre las 19:00 y 20:00 horas y permanecer activo, a lo menos, hasta una hora antes de acostarse. Evitar los ayunos prolongados; ingiriendo, en lo posible, cuatro comidas diarias. Mantener su peso ideal, de acuerdo a su talla, edad y estatura.

Aspectos de la alimentación	Recomendaciones de consumo
Carnes	- Reemplace las carnes rojas por legumbres, carne vegetal, huevos, jurel, atún o salmón en conserva. - Al comprar carne, elija la que tiene menos grasa. No compre huesos porque no alimentan
Huevos	Consuma 1 a 2 huevos en la semana.
Fibra	Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra, como legumbres, frutas y verduras crudas, pan y cereales integrales. La fibra de los alimentos ayuda a bajar el colesterol y mejora la digestión.
Agua	Beba agua en los intervalos de las comidas, 6 a 8 vasos en el día.
Sal	Lave los alimentos que contienen mayor cantidad de sal como: aceitunas, atún en conserva, etc
Te y café	Disminuya el consumo de té y café, porque alteran el sueño y son diuréticos, es decir contribuyen a la deshidratación, en especial cuando se toma poco líquido.
Alcohol	Si toma bebidas alcohólicas, disminuya su consumo a no más de una copa de vino tinto al día. El alcohol modifica el efecto de los medicamentos, aumenta el riesgo de accidentes, caídas y fracturas y eleva la presión sanguínea.
Hábitos	Coma lento, mastique bien - Si tiene problemas para masticar, coma la carne molida y las verduras y frutas ralladas o cocidas. - Coma en lo posible 4 comidas al día