



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

GIOVANNY DAMIAN GONZALEZ ESPINOZA

DOCTORA LAURA BLASI PINEDA

MEDICINA HUMANA

NUTRICION

21 DE NOVIEMBRE DE 2020



INFANCIA	ADOLESCENCIA	ADULTEZ	TERCERA EDAD
<p>LÁCTEOS: 1 taza de leche (200-250 cc) 2 yogures</p> <p>CARNE: Pescado, Huevos 60-70 g de carne o 70-90 g de pescado 1 huevo mediano</p> <p>CEREALES: Patatas Legumbres Plato de arroz, pasta o legumbre (50-60 g en crudo) Rebanada de pan</p> <p>VERDURAS: Plato (120-150 g) y guarnición (60-90 g)</p> <p>FRUTAS: 1 pieza mediana (120-150 g) 2-3 pequeñas 1 vasito de zumo</p> <p>FRUTOS SECOS: Un puñado (20-30 g)</p> <p>AGUA: Cada día unos 6-8 vasos</p> <p>GRASA: Consumir grasas saludables</p>	<p>Pescados y mariscos 3-4 raciones/semana</p> <p>Carnes magras 3-4 raciones/semana</p> <p>Huevos 3-4 raciones/semana</p> <p>Legumbres 2-4 raciones/semana</p> <p>Frutos secos 3-7 raciones/semana</p> <p>Leche, yogur, queso 2-4 raciones/día</p> <p>Aceite de oliva 3-6 raciones/día</p> <p>Verduras y hortalizas \geq 2 raciones/día</p> <p>Frutas \geq 3 raciones/día</p> <p>Pan, cereales, cereales 4-6 raciones/día</p> <p>integrales, arroz, pasta, patatas</p> <p>Agua 4-8 raciones día</p> <p>Alimentos chatarra consumir muy pocas cantidades.</p>	<p>Comer Alimentos Variados</p> <p>Una alimentación que incluya frutas, verduras, cereales, leguminosas, carnes, leche y derivados</p> <p>Frutas y verduras consumir crudas, que sean de color verde y amarillo intenso, frutas cítricas, pues aportan fibra y vitaminas (en particular antioxidantes como los betacarotenos y vitamina C)</p> <p>Comer alimentos con fibra</p> <p>Elegir los productos elaborados con cereales enteros (es decir, con cascarilla) sobre los pulidos, por su mayor contenido de fibra.</p> <p>Consumir grasas muy moderado</p>	<p>VITAMINA D Vital para evitar la anemia. Se obtiene en pescados como salmón, caballa y atún y cereales fortificados. Una leve exposición al sol también</p> <p>ZINC Antioxidante natural. Legumbres, pescado, cereales, huevos y carne.</p> <p>VITAMINA B12 En el marisco, carne magra y pescado.</p> <p>CALCIO Mineral esencial para los huesos, juntamente con el fósforo. Lácteos, frutos secos, pescado y productos provenientes de la soja.</p> <p>POTASIO Verduras, frutas y yogures. Reduce el riesgo de hipertensión.</p>