



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

TABLA → ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA.

DOCENTE: LAURA BLASI PINEDA

ALUMNA: XOCHITL PÉREZ PASCUAL

CUARTO CUATRIMESTRE

GRUPO "A"

TAPACHULA CHIAPAS

05/12/2020

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

Kcal → 1.505, 1.798

HCO → 130 g/día

Fibra → 38 g/día

Grasas → no exceda del 30 al 35% de la ingesta energética total

Vitamina A → 700 µg

Vitamina E → 15 mg

Tiamina → 1,2 mg

Riboflavina → 1,3 mg

Niacina → 16 mg

Vitamina B6 → 1, 3 mg

Ácido fólico → 400 µg

Vitamina B12 → 2,4 µg

Vitamina C → 75 mg

Fósforo → 1.250 mg

Magnesio → 410 mg

Hierro → 11 mg

Cinc → 11 mg

Calcio → 1.300 mg

Sodio → 1500 mg

Fibra → 38 g

ALIMENTOS QUE SE PUEDEN CONSUMIR CON LIBERTAD

- ✓ Yogur desnatado cubierto de frutas y cereales
- ✓ Harina de avena precocinada realizada con leche desnatada y fruta en rodajas
- ✓ Pudín hecho con leche desnatada
- ✓ Vaso de leche desnatada con una cucharadita de chocolate o sirope de fresa
- ✓ Galletas saladas bajas en calorías cubiertas con mostaza o salsa
- ✓ Rebanadas de manzana bañadas en mantequilla de cacahuete o salsa de caramelo sin grasa
- ✓ Panecillos ingleses integrales de trigo cubiertos con crema de queso de bajo contenido en grasa y verduras frescas cortadas en tacos
- ✓ Minirrosquillas cubiertas con una cucharada de mantequilla de cacahuete o de almendra
- ✓ Palomitas de maíz
- ✓ Pan de pita de trigo integral cubierto con 1-2 cucharadas de hummus
- ✓ Palitos de queso y galletas saladas sin grasas trans
- ✓ Nachos al horno con puré de legumbres
- ✓ Patatas al horno con salsa o brócoli y queso fundido bajo en grasa Galletas integrales que no contengan grasas trans
- ✓ Yogur helado o helados de zumo de frutas
- ✓ Sifón de zumos de frutas (mitad de zumo de frutas y mitad de soda)
- ✓ Mezcla de frutos secos (frutos secos con nueces y semillas)
- ✓ Zanahorias baby con salsa de yogur desnatada
- ✓ Barritas de cereales bajas en grasa
- ✓ Tortitas de arroz o minitortas de palomitas de maíz
- ✓ Rollitos de nachos rellenos con rodajas de pavo, queso, lechuga y tomate

Bibliografía

(Mahan, 2017)