



**Universidad del sureste**

**Nutrición**

**Asesora: LN. Jessica Alejandra Velázquez Cortez**

**Recomendaciones nutricionales por grupos  
etéreos parte 1**

**Alumno: Noé Agustín Nájera Zambrano**

**Medicina humana**

## Alimentación del niño

- La energía (calorías) debe ser adecuada para favorecer el crecimiento y el desarrollo, así como para alcanzar o mantener un peso corporal deseable.
- Coma alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares añadidos.
- Mantenga el consumo total de grasas entre el 30 y el 35% de las calorías en niños de 2 a 3 años, y entre el 25 y el 35% de las calorías en niños y adolescentes de 4 a 18 años de edad, con la mayoría de las grasas procedentes de fuentes de ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados, como pescado, nueces y aceites vegetales.
- Elija alimentos variados para obtener suficientes carbohidratos, proteínas y otros nutrientes.
- Coma solo las calorías necesarias para mantener un peso saludable para su altura y su contextura física. Los niños deben estar físicamente activos durante al menos 60 minutos al día.
- Sirva panes y cereales integrales/con un alto contenido de fibra en lugar de productos de grano refinado. Busque “grano entero” como primer ingrediente en la etiqueta de los alimentos y procure que al menos la mitad de su ingesta de cereal sea integral. La ingesta de cereal recomendada oscila entre 55 g/día para un niño de un año y 200 g/día para un niño de 14 a 18 años.
- Sirva una gran variedad de frutas y verduras a diario, a la vez que limita la ingesta de jugo. Cada comida debe contener al menos 1 fruta o verdura. La ingesta de fruta recomendada para los niños oscila entre 1 taza/día para niños de 1 a 3 años a 2 tazas para niños de entre 14 y 18 años de edad. La ingesta recomendada de verduras oscila entre  $\frac{3}{4}$  de taza por día para niños de un año a 3 tazas para niños de 14 a 18 años de edad.

- Agregue y sirva con regularidad pescado como entrada. Evite el pescado frito comercial.
- Sirva productos lácteos descremados y bajos en grasas. De 1 a 8 años de edad, los niños necesitan 2 tazas de leche o su equivalente cada día. Los niños de 9 a 18 años necesitan 3 tazas.
- No sobrealimente al niño. No sobrealimente al niño. No es recomendable que obligue a un niño a terminar su plato si no tiene hambre. Es común que la ingesta calórica varía de una comida a otra. Consulte con su profesional de la salud acerca de las necesidades calóricas específicas de su hijo.

Este patrón de alimentación favorece el crecimiento y el desarrollo normales de un niño. Proporciona suficiente energía total y cumple o supera la dieta diaria recomendada de todos los nutrientes para niños y adolescentes, incluidos el hierro y el calcio.

### **Alimentación del adolescente**

Comer sano es una parte importante de un estilo de vida sano y es algo que debería enseñarse a una edad temprana. Los siguientes son algunos lineamientos generales para ayudar a su hijo adolescente a comer sano. Es importante discutir la dieta de su hijo con su proveedor de atención médica antes de realizar cambios alimenticios o de poner al adolescente a dieta. Converse sobre las siguientes recomendaciones de alimentación sana con su hijo adolescente para asegurarse de que está siguiendo un plan de alimentación sana:

- Hacer tres comidas al día, con bocadillos saludables.
- Aumentar la cantidad de fibra en la dieta y disminuir la cantidad de sal.
- Beber agua. Intentar evitar las bebidas con mucha azúcar. El jugo de frutas puede tener muchas calorías, por lo tanto, limite la ingesta del adolescente. La fruta entera siempre es una mejor opción.
- Ingerir comidas balanceadas.

- Cuando cocine para su hijo adolescente, intente asar o grillar en lugar de freír. Haga que su hijo adolescente controle (y disminuya, de ser necesario) la ingesta de azúcar. Comer frutas y vegetales como bocadillos.
- Disminuir el uso de manteca y salsas pesadas.
- Comer más pollo y pescado. Limitar la ingesta de carne roja y elegir cortes magros siempre que sea posible.

## **Alimentación del adulto sano**

### **1. REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA:**

a. «Equilibre la ingesta y el ejercicio para mantener un peso corporal normal» (IMC 20-25). Es importante recordar que el sobrepeso y la obesidad son la forma más frecuente de malnutrición en los países industrializados y que se asocian a un aumento de la morbilidad. En cuanto al reparto energético, se recomienda que alrededor de 55-60% del total de calorías diarias se consuman en forma de hidratos de carbono, el 30-35% en forma de lípidos y el 10% en forma de proteínas.

b. «Haga ejercicio regularmente». El ejercicio, entre otras cosas, ayuda a controlar el peso y mantener la masa magra, que es la metabólicamente activa.

c. «Evite comidas hipercalóricas y/o con poco valor nutricional», como dulces, refrescos, alcohol, etc.

### **2. HIDRATOS DE CARBONO:**

a. «Aumente el consumo de almidón y otros hidratos de carbono complejos, tomando seis o más raciones diarias de pan, cereales y legumbres». «Todos los días ingiera cinco o más raciones de una combinación de fruta y verduras». La ingesta de hidratos de carbono debería estar en torno al 55-60% del total diario de calorías. Las frutas, vegetales y cereales son fuente de determinadas vitaminas y minerales y aportan fibra. Las legumbres son fuente de fibra y proteínas de origen

vegetal. Además, todos estos grupos de alimentos tienen un bajo contenido de grasas.

### 3. PROTEÍNAS:

a. «Modere la ingesta de proteínas». Se recomienda una ingesta de proteínas de 0,8g por kilo de peso al día, lo que supone alrededor del 10% del total de las calorías diarias. En nuestro medio la ingesta habitual de proteínas es superior a la recomendada y en su mayoría son de origen animal, lo que indirectamente conlleva una alta ingesta de grasas de origen animal. La ingesta prolongada de grandes cantidades de proteínas de origen animal podría estar relacionada con el desarrollo de insuficiencia renal y determinados tipos de cáncer. En todo caso, no es recomendable eliminar totalmente la ingesta de alimentos ricos en proteínas de origen animal, puesto que éstos son la única fuente de vitamina B12, constituyen la mejor fuente de hierro y son una buena fuente de zinc.

### 4. GRASAS:

a. Respecto a la cantidad: «Reduzca la ingesta de grasas a  $\leq 30\%$  del total de calorías diarias» (en nuestro país se aconseja el 35%, si predomina el consumo de aceite de oliva). Respecto a la calidad: «Reduzca la ingesta de grasas saturadas a  $\leq 10\%$  del total de calorías diarias y la de colesterol a  $\leq 300$  mg al día». Los ácidos grasos saturados y el colesterol son los principales determinantes de los niveles de colesterol plasmático, lo que se relaciona con el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular y, posiblemente, otras patologías.

### 5. FIBRA:

a. «Aumente la ingesta de fibra». Se recomienda una ingesta de  $\geq 25$  g de fibra al día. La fibra modifica tanto el volumen como la composición de los contenidos fecales, lo que parece que tendría efectos beneficiosos sobre el organismo contribuyendo a disminuir la incidencia de enfermedad cardiovascular (por disminución de la absorción de las grasas), la diabetes (por enlentecimiento de la absorción de los hidratos de carbono) y algunas patologías del colon. Las

principales fuentes de fibra son las legumbres, verduras y frutas (en forma de fibra soluble) y los cereales (en forma de fibra insoluble).

#### 6. SAL:

a. «Limite la ingesta de sal a 6 o menos gramos al día», considerando todas las fuentes que aportan sal y no sólo la sal añadida como condimento. Existe evidencia epidemiológica de que hay asociación entre ingesta de sal  $\geq 6$  g y desarrollo de HTA y hay evidencia de que la reducción de la ingesta a  $\leq 4,5$  g / 24h tiene efectos beneficiosos sobre el control de la tensión arterial.

#### 7. CALCIO:

a. «Asegure la ingesta adecuada de calcio». En el adulto sano, entre 800 y 1200 mg/24h y en la mujer postmenopáusica, entre 1200 y 1500 mg/24h. El calcio es imprescindible para asegurar una correcta mineralización ósea y dental y para la función celular.

#### 8. YODO:

a. El yodo es necesario para la síntesis de hormonas tiroideas y su déficit provoca bocio y cretinismo. La ingesta recomendada de yodo es de 100- 150  $\mu\text{g}$ / 24h. Las principales fuentes de yodo son los pescados, crustáceos y cefalópodos. En las zonas de bocio endémico se recomienda el uso de sal yodada.

#### 9. SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS:

a. La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria no hace referencia a este apartado, mientras que varias sociedades americanas especifican «evite los suplementos vitamínicos». En principio parece razonable que un adulto sano que consuma una dieta variada y equilibrada no necesite suplementos de vitaminas y minerales.