

Universidad del Sureste.

Campus Tuxtla Gutiérrez.

Iris Rubí Vázquez Ramírez.

Lic. En medicina humana.

Tercer semestre.

**Actividad: recomendaciones nutricionales
por grupos etéreos.**

Nutrición.

LN. Jessica Velázquez Cortez.

Domingo 14 de noviembre del 2021

Lista de recomendaciones

por grupos étnicos

Alimentación del niño:

1. **Tomar desayuno:** Tomar desayuno, incluso si es sólo un plátano y un vaso de leche, activa el cuerpo y hace que mantener la energía durante el día sea más fácil. Así se establece el hábito de tomar un buen desayuno a una edad temprana, se quedará con ellos mientras van creciendo.
2. **Elegir snacks saludables:** Es fácil comer galletas o bizcochos cuando solo se quiere algo, pero esos snacks tienden a ser bajos en nutrientes y altos en calorías. En vez de eso, se debe intentar mantener siempre al alcance snacks como fruta, palomitas de maíz, nueces sin sal y yogurt sin sabor.
3. **beber agua:** Haz del agua la mejor opción para beber a la hora de las comidas, y mantén el jugo y las bebidas dulces como un gusto ocasional. Mientras el jugo tiene nutrientes valiosos y entrega un golpe de energía concentrada para cuerpos activos y en crecimiento, los niños deberían beber agua en primer lugar cuando tienen sed, y no bebidas endulzadas.
4. **Comer juntos:** Es tentador cenar en frente del televisor, almorzar en tu escritorio, y comer snacks al paso o con prisa. Pero se debe incentivar a los niños a tener comidas normales en la mesa, no solo puede reducir el consumo de snacks: también le entrega habilidades sociales muy valiosas.
5. **Divertirse en la cocina:** Los niños son más propensos a aventurarse y diversificar sus comidas si saben cocinar. Hazlo entretenido dándoles sus propios delantales de cocina y dejándolos ayudarte regularmente con tareas pequeñas. A medida que se hacen mayores y mejoran su confianza, déjalos preparar la cena una vez a la semana.
6. **Comer despacio:** Comer despacio es muy bueno para el control del peso a cualquier edad. Es una manera fantástica de a los niños que el mensaje de estar satisfechos toma cerca 20 minutos en llegar desde el estómago a sus cerebros. Es muy importante que aprendan a comer despacio y masticar apropiadamente sus comidas.
7. **Ser creativo:** Todos los colores vibrantes de las frutas y vegetales vienen de los químicos naturales de las plantas que tienen efectos saludables en nuestros cuerpos. Colores distintos tienen efectos distintos, así que es muy bueno comer una variedad de colores diferentes cada día. Se aconseja ofrecerles snack colorido de diferentes frutas y berries, o cortar vegetales en formas interesantes para hacerlos ver más entretenidos.
8. **Aprender cuando parar:** se les debe enseñar a los niños a escuchar sus estómagos y a hacerse a sí mismos preguntas sobre cantidad o calidad, esto les dará la oportunidad de desarrollar su habilidad para sentir cuando está satisfecho.

Alimentación del adolescente.

- 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.
- Intente asar o grillar en lugar de freír.
- Control (o disminución, 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.
- estableciendo horarios regulares de comida con interacción social y demostraciones de comportamientos sanos respecto de la alimentación.
- Involucrar al adolescente en la selección y en la preparación de las comidas y enseñarle a realizar elecciones sanas dándoles la oportunidad de seleccionar comidas de acuerdo con el valor nutricional.
- Elija alimentos con un buen aporte de nutrientes siempre que sea posible.
- El control del tamaño de las porciones y el hecho de consumir alimentos no procesados ayuda a limitar la ingesta de calorías y a incrementar los nutrientes.
- Se alienta a los padres a limitar el tiempo que sus hijos miran videos, televisión y usan la computadora a menos de dos horas por día y a reemplazar las actividades sedentarias por actividades que requieran más movimiento.
- Los niños y los adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa la mayoría de los días para mantener la buena salud y el estado físico y para mantener un peso sano durante el crecimiento.
- Para evitar la deshidratación, aliente al adolescente a beber líquido con regularidad durante la actividad física y a beber varios vasos de agua después de finalizar la actividad física.

Alimentación del adulto sano.

- Cocine en casa siempre que le sea posible: es la mejor manera de controlar la composición de su dieta. Las comidas de los restaurantes, especialmente la «comida rápida», tiende a tener un alto contenido de grasas, sal y azúcares.
- Incremente el consumo de alimentos frescos (frente a precocinados, que tienen un alto contenido en grasas), aves y pescados.
- Cocine los alimentos al vapor, cocidos, en el microondas o a la plancha, para evitar aumentar el contenido de grasa de su dieta.
- Progresivamente reduzca la sal que añade a las comidas. La apetencia por la sal es, en buena medida, adquirido. El aliño con especias aumenta el sabor y puede reducir la necesidad de sal.
- Puede asegurar la ingesta de calcio consumiendo leche y derivados lácteos desnatados o semidesnatados. Los lácteos constituyen la principal fuente de calcio de la dieta, pero son también la segunda fuente de grasas, después de las carnes.
- Lea la etiqueta de composición de los alimentos.
- Equilibrar el consumo energético y la actividad física
- Consumir una gran variedad de alimentos en cantidades moderadas
- Moderar el consumo de alimentos de origen animal
- Preferir el pescado y las aves frente a las carnes rojas
- Consumo adecuado de calcio
- Evitar ahumados y embutidos
- Limitar el alcohol
- beber líquido con regularidad diariamente
- Realice tres comidas completas al día en horarios regulares, incluya un pequeño refrigerio saludable a media mañana y a media tarde.
- Evite pizza, hot-dogs, frituras, tortas gigantes, hamburguesas, donas, churros, pan dulce, pasteles, mantequilla, margarina, crema, mayonesa, tocino, azúcares, postres, golosinas, refrescos, jugos industrializados, entre otros. Por su elevado contenido en grasas, azúcares y kilocalorías.
- Si tiene problemas para masticar, prefiera alimentos suaves o si es necesario en forma de papillas, purés, licuados, carnes molidas, deshebradas o picadas, consulte a su Nutricionista Dietista