



Universidad del sureste

Nutrición

Asesora: LN. Jessica Alejandra Velázquez Cortez

**Recomendaciones nutricionales por grupos
etéreos parte 2**

Alumno: Noé Agustín Nájera Zambrano

Medicina humana

Alimentación en el embarazo

Comer por dos no significa que debas comer el doble, sino que debes nutrirte adecuadamente para ti y tu bebé, en donde el principal foco en la alimentación es la calidad de los alimentos que elijas.

Durante el embarazo, es importante incrementar algunos nutrimentos como:

- **Ácido fólico.** Es particularmente importante en el primer trimestre. Además de tomarlo en suplemento, puedes encontrarlo en vegetales de hoja verde, leguminosas, huevo y algunos cítricos.
- **Hierro.** Es el encargado de llevar oxígeno a las células. Tus requerimientos se incrementarán hasta 30 mg por día, es decir, que necesitas el doble de hierro diario. Puedes consumirlo en suplementos y también encontrarlo en la carne roja, cereales fortificados, aves, atún y granos enteros.
- **Calcio.** Necesario para la formación del esqueleto de tu bebé. Se obtiene de la leche y derivados lácteos. Al tomarlo junto con alimentos que contengan vitamina D, ayudas a que se fije bien en tu organismo.
- **Vitamina D.** Es necesaria para la absorción y el metabolismo de calcio y fósforo, invierte en el bienestar de tu bebé apoyándolo en el desarrollo sano de sus huesos.
- **Ácidos grasos DHA.** Debido a la demanda adicional, la necesidad de este ácido graso aumenta durante el embarazo, es muy importante, especialmente para tu bebé ya que tiene una influencia directa sobre su desarrollo cerebral y sus futuras capacidades cognitivas.

Esto no quiere decir que los demás nutrientes no sean importantes, simplemente son los que más incrementa su requerimiento ahora que estás embarazada.

Para una mujer con peso normal y un nivel de actividades promedio, la ingesta de calorías por día deberá estar entre:

- 2000 calorías durante el primer trimestre.
- De 2200 a 2300 calorías durante el segundo trimestre.
- De 2300 a 2500 calorías durante el tercer trimestre.

Aquí te dejamos ejemplos de menús para cada trimestre. Ten en cuenta que cada porción equivale más o menos al tamaño del puño cerrado de tu mano, y que cada trimestre no deberías incrementar más de 200-300 calorías por día (en relación al trimestre anterior), eso equivale a 2 plátanos grandes o una taza y media de yogurt natural.

Alimentación en primer trimestre

Desayuno

Fruta del tiempo: puede ser el jugo natural de algún cítrico como la naranja, limón, toronja o mandarina

Pan integral con algo de mantequilla o margarina y mermelada de vez en cuando, alternando con queso, jamón o huevo

Leche (sola o con café suave o té)

Almuerzo

Ensalada variada de lechuga, berros, brotes de soja o alfalfa

Pasta o arroz o leguminosas o papa

Carne baja en grasa (ternera, pollo o pavo) con guarnición de verdura cocida de temporada (espárragos, pimientos, tomate, calabacitas, espinacas, acelgas, etc.)

Fruta de temporada de postre

Agua, aceite de oliva y pan de acompañamiento

Merienda

Leche o yogurt natural

Galletas

Fruta de temporada

Cena

Sopa de pasta, arroz o verduras

Pescado o huevos con ensalada de guarnición

Agua, aceite de oliva y pan de acompañamiento

Antes de ir a dormir

Un vaso de leche

Alimentación en segundo trimestre

Desayuno

Fruta de temporada (puede ser el jugo natural de algún cítrico como la naranja, limón, toronja o mandarina)

Tazón de cereales integrales con leche o batido de leche con cacao

2 tostadas con mermelada y mantequilla

Media mañana

Puedes elegir entre:

2 piezas de fruta de tamaño mediano (kiwis, mandarinas, etc.) o una pieza grande (manzana, naranja, pera)

2 rebanadas de pan con aceite de oliva

Almuerzo

Ensalada variada de lechuga, berros, germen de soya o alfalfa, etc.

Pasta o arroz o leguminosas o papa

Carne baja en grasa (ternera, pollo, pavo, etc.) con guarnición de verdura cocida de temporada (espárragos, pimientos, tomate, calabacín, espinacas, acelgas, etc.)

Fruta de temporada de postre

Agua, aceite de oliva y pan de acompañamiento

Merienda

Leche o yogurt natural

Galletas

Fruta del tiempo

Cena

Puré de verdura o sopa de verdura

Pescado blanco a la plancha u omelette de huevo con vegetales (espárragos, poro, champiñones, hongos, berenjena, espinacas)

Cotel de fruta, compota o fruta al horno

Agua, aceite de oliva y pan de acompañamiento

Antes de ir a dormir

Un vaso de leche

Alimentaion en tercer trimestre

Desayuno

Fruta de temporada (puede ser el jugo natural de algún cítrico como la naranja, limón, toronja o mandarina)

Tazón de cereales integrales con leche o licuado de leche con cacao, dos panes tostados con mermelada y mantequilla

Media mañana

A elegir entre:

Dos piezas de fruta de tamaño mediano (kiwis, mandarinas) o una pieza grande (manzana, naranja, pera)

Dos rebanadas de pan con aceite de oliva

Almuerzo

Ensalada variada de lechuga, berros, germen de soya o alfalfa

Pasta o arroz o leguminosas o papa

Carne baja en grasa (ternera, pollo, pavo, etc.) con guarnición de verdura cocida de temporada (espárragos, pimientos, tomate, calabacita, espinacas, acelgas)

Fruta de temporada de postre

Agua, aceite de oliva y pan de acompañamiento

Merienda

Leche o yogurt natural

Galletas

Fruta del tiempo

Cena

Una taza de puré de verdura o sopa de verdura.

Pescado blanco, a la plancha u omelette de huevo con vegetales (espárragos, poro, champiñones, setas, berenjena, espinacas)

Coctel de fruta, compota o fruta al horno

Agua, aceite de oliva y pan de acompañamiento

Antes de ir a dormir

Un vaso de leche

Alimentación de la persona de mayor edad

Es conveniente que en cada comida principal se consuma una verdura y una fruta cruda (ensalada, gazpacho, fruta natural o zumo de fruta...).

En la comida se debe incluir pan.

Distribución de comidas diarias

Es aconsejable fraccionar la dieta en 4 a 6 comidas diarias.

Aunque el equilibrio se puede conseguir en el total de comidas del día, es conveniente cumplir con el equilibrio en cada comida principal.

Menú tipo para personas mayores

Primer plato:

- Un alimento farináceo: arroz, pasta, legumbres o patatas.
- Una verdura cruda o cocida: gazpacho, crema de verduras, verduras cocidas.
- Un plato mixto: pastel de verduras, empanada, etc.

Segundo plato:

- Carne magra: pollo, ternera.
- Carnes grasas con moderación: cerdo o cordero.
- Pescado blanco o azul.
- Huevos.

Postre:

- Fruta.
- Lácteos.
- Pastelería.

Panecillo.

Condimentos

Se deben utilizar condimentos suaves y aromáticos. Evitar los picantes, los muy ácidos y los agrios.

La sal: se debe moderar su consumo o no utilizarla si existe patología que así lo requiera.

Edulcorantes: se puede usar el azúcar con moderación igual que miel o mermelada.

Grasas de condimento: es recomendable el uso de aceites vegetales. Preferentemente el de oliva.

Salsas y aliños:

- Existen aliños diferentes para realzar el sabor de las verduras crudas o cocidas, así como aderezar carnes y pescados asados.

- Se puede disminuir la cantidad de sal y utilizar especias, hierbas y zumo de limón.

Técnicas culinarias aconsejadas

Se pueden utilizar todas las técnicas culinarias, aunque es recomendable usar con más frecuencia:

- Cocción al vapor.
- Cocción al agua: hervido o escalfado.
- Cocción al horno o microondas.
- Cocción a la plancha.
- A la papillote.

Técnicas culinarias a usar moderadamente:

- Frituras, rebozados, empanados.
- Estofados.
- Guisos.
- Rehogados.

Textura y presentación de los platos (temperatura, aroma, sabor, satisfacción de los sentidos en general). Consejos prácticos para la confección de menús

Aspecto, color, textura, temperatura

El menú debe ser además de nutritivo sensorialmente aceptable, es por ello que se deben cuidar diversos aspectos que el comensal puede recibir en conjunto y que ayudan a la aceptación o rechazo de un plato o un menú. Un menú muy equilibrado pero poco atractivo no será apreciado.

Una presentación agradable del plato y una combinación de colores apetecible, junto con la temperatura adecuada para cada plato, va a contribuir a la buena aceptación del menú.

Alimentación del deportista

Nutrición y deporte siempre van unidos, ya que son los responsables de que nuestro sistema muscular funcione correctamente, además de cubrir las necesidades nutricionales de los deportistas, la nutrición deportiva también nos ayuda a estar en plena forma, manteniendo fuertes nuestros músculos, al mismo tiempo que previene las lesiones musculares y articulares. Para conseguir aumentar tu rendimiento deportivo debes llevar una alimentación para deportistas adecuada, que ayude a tus músculos a funcionar mejor mientras haces ejercicio y a recuperarte más rápidamente del esfuerzo físico.

Alimentos

Los alimentos para deportistas deben ser ricos en carbohidratos, vitaminas y minerales, que aporten energía y vitalidad para que nuestros músculos respondan al ejercicio y no se fatiguen con tanta facilidad. En una dieta para deportistas, también hay tener muy en cuenta las cantidades, ya que para una correcta nutrición deportiva, deberás tomar los alimentos necesarios para que tu cuerpo responda al ejercicio, si comes más de lo necesario puedes sentir pesadez y malestar, al igual que si tomas menos alimentos de los que tu cuerpo necesita, tus músculos se fatigarán con más facilidad y sufrirás una recuperación más lenta.

Mientras haces deporte también eliminas líquidos y sales minerales a través del sudor, por lo que es muy importante rehidratarse y beber mucha agua o bebidas isotónicas, ricas en sales minerales, antes, durante y después de realizar deporte.

Correcta nutrición

1. Comer al menos 45 minutos antes de hacer deporte
2. No hacer comidas muy abundantes antes del entrenamiento
3. Tomar alimentos alcalinos, ricos en vitaminas y minerales (frutas, verduras y cereales)
4. Tomar suplementos deportivos y batidos de proteínas antes y después del deporte
5. Descansar correctamente y dormir 8 horas cada día

Suplementos

Además de los alimentos para deportistas, existen diferentes tipos de suplementos deportivos, sustitutivos y alimentos saciantes bajos en calorías, que también forman parte de la nutrición deportiva y de las dietas de muchos deportistas. Los suplementos deportivos combinan vitaminas, proteínas y minerales que ayudan a aumentar la energía muscular, a mejorar el rendimiento deportivo, a evitar la fatiga física después del deporte y a acelerar el proceso de recuperación.

Aumentar el rendimiento deportivo

1. Tomar la cantidad diaria recomendada de alimentos para deportistas
2. Ingerir suficientes carbohidratos cada día
3. No abusar de las proteínas
4. Beber agua antes, durante y después del ejercicio
5. Comer después del ejercicio (1 h después como máximo)

