

Universidad del Sureste.

Campus Tuxtla Gutiérrez.

Iris Rubí Vázquez Ramírez.

Lic. En medicina humana.

Tercer semestre.

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

Nutrición.

LN. Jessica Velázquez Cortez.

Domingo 07 de noviembre del 2021.

Lista de recomendaciones

por grupos étnicos

Alimentación en el embarazo.

Recomendaciones:

- Consume verduras y frutas de temporada
- Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico
- Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres. Estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.
- Modera el consumo de la sal y de alimentos que la contengan, como: embutidos (jamón, salchichas, queso de puerco, mortadela, etc.), quesos, enlatados, cecina, cátsup, agua mineral, consomé en polvo, aceitunas y galletas saladas
- De preferencia realice cinco comidas durante el día: Desayune, almuerce, coma, meriende y cene. Incluye todos los grupos de alimentos.
- Puedes ingerir una taza de café o té al día, si lo deseas.
- Consume quesos bajos en sal y grasa, pasteurizados como: panela, cottage, requesón
- No comas alimentos crudos o que no estén bien cocidos, ejemplo: sushi, ceviche, carne tártara, salmón crudo, carpacho, carne a medio término
- Evita el abuso de picantes y condimentos, para disminuir las agruras.

En caso de estreñimiento.

- Incluye alimentos con alto contenido de fibra, como la naranja (con bagazo), mandarina, piña, higos, ciruela pasa, tamarindo, germen de trigo, de soya, avena, cebada, ensaladas verdes.
- Toma de 2 a 3 litros de agua diario, incluidos los líquidos que ingieres con tus alimentos (caldo de res, sopas, leche, etc.).

En caso de náusea y vómito se recomienda:

- Comer alimentos en pequeñas cantidades, varias veces al día
- Comer por la mañana porciones pequeñas de: tortilla tostada, palomitas sin sal, ni mantequilla, ocasionalmente galletas habaneras
- Paleta helada y/o pedacitos de hielo
- Limitar el consumo de alimentos con grasa

Alimentación de la persona de mayor edad.

- Comer alimentos que le entregan muchos nutrientes sin demasiadas calorías extra, como:
 - Frutas y vegetales (elijá diferentes tipos con colores vivos)
 - Granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral
 - Leche descremada y queso bajo en calorías, o leche de arroz o de soya fortificada con vitamina D y calcio
 - Pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos
 - Frijoles, nueces y semillas
- Evitar las calorías vacías o huecas: Estas son alimentos que tienen muchas calorías pero pocos nutrientes, como papas fritas, dulces, productos horneados, bebidas azucaradas y alcohol
- Alimentos bajos en colesterol y grasas: Especialmente evitar los que contienen grasas saturadas y trans. Las saturadas son grasas de origen animal, mientras que las trans son grasas procesadas en margarina y grasa alimentaria. Se pueden encontrar en los productos horneados que se venden en tiendas o alimentos fritos en los restaurantes de comida rápida
- Tomar suficientes líquidos: Algunas personas pierden la capacidad de sentir sed a medida que envejecen. Además, ciertos medicamentos pueden aumentar la importancia de beber suficientes líquidos
- Hacer ejercicio: Si ha comenzado a perder el apetito, la actividad física puede ayudarle a sentir hambre.

A veces, las enfermedades u otros problemas pueden dificultar el comer sano. Algunas sugerencias que pueden ayudar son:

- Si está cansado de comer solo, intente organizar algunas comidas caseras o cocinar con un amigo. También puede servir tener algunas comidas en un centro para adultos mayores, un centro comunitario o un centro religioso cercano.
- Si tiene problemas para masticar, consulte a su dentista para que lo examine
- Si tiene problemas para tragar, intente beber muchos líquidos con su comida. Si eso no ayuda, consulte con su proveedor de atención médica. Una afección médica podría estar causando el problema
- Si tiene problemas para oler y probar su comida, intente agregar color y textura para hacerla más interesante.
- Si no está comiendo lo suficiente, agregue algunos bocadillos saludables a lo largo del día para ayudarle a obtener más nutrientes y calorías.
- Si una enfermedad le dificulta cocinar o alimentarse, consulte a su profesional de la salud. Él o ella puede recomendar un terapeuta ocupacional que puede ayudarle

Alimentación del deportista.

Un deportista necesita una alimentación diferente de la población general (en su mayoría sedentaria) o incluso de la del deportista de fin de semana. La dieta del deportista debe tratar de mantener el adecuado estado de nutrición, cubrir las demandas energéticas de la actividad y mantener el peso corporal adecuado.

- Se aconseja que haga las cuatro comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y una o más colaciones que se fijarán según el horario de entrenamiento.
- Consumos de carbohidratos. Están presentes en el azúcar de mesa, pastas, cereales, legumbres, pan, dulces, y en menor cantidad en las frutas y verduras. En el deportista, aproximadamente del 50-70% de la ingesta calórica diaria debe provenir de los carbohidratos.
- Las proteínas de mejor calidad se encuentran en la leche y sus derivados, huevo, carnes (rojas o blancas); mientras que en los cereales, legumbres, frutas y verduras, la "calidad" de la proteína es menor. Los requerimientos de proteínas varían entre los deportes de fuerza y resistencia
- las grasas, que son consideradas como "malas" son en realidad buenas fuentes de energía y tienen un efecto ahorrador de glucosa en los ejercicios aerobios. Las grasas deben cubrir del 20-30 % del valor calórico total.
- Respecto a los micronutrientes, si no son ingresados con la dieta diaria en el nivel adecuado producen enfermedades por deficiencia. Se encuentran en todos los alimentos, especialmente en las frutas y verduras, pero algunos alimentos los contienen en mayor cantidad.
- Para el período previo a la actividad física lo mejor es consumir dietas ricas en hidratos de carbono tanto sólidos como líquidos (hasta una hora antes). Evitar comidas ricas en grasas y proteínas puesto que su digestión es lenta y pueden causar trastornos gastrointestinales, además no contribuyen a mantener los niveles de glucosa sanguínea. También sería conveniente evitar el consumo de alimentos ricos en fibras puesto que aumentan el peristaltismo intestinal lo que puede provocar diarrea.
- Siempre beber cantidades importantes de líquidos.
- Por último recordar que la alimentación juega un papel muy importante en el éxito deportivo, y los deportistas, sus entrenadores, preparadores, etc. tienen que estar conscientes de esto, dándole la importancia que se merece y entendiendo que no existen alimentos o suplementos mágicos, sino que el secreto está en realizar una adecuada selección de alimentos (siempre teniendo en cuenta la individualidad de la persona, sus gustos y preferencias) y el Nutricionista es el profesional capacitado para asesorar a este respecto.