

DIETA EN LAS DIFERENTES ETAPAS

Alumno: Abigail Yamileth Ortiz Cabrera

DOCENTE: LAYLI MARIANA Pérez Bartolón

EMBARAZO

En el momento en que una mujer se queda embarazada uno de los cambios importantes es el enlentecimiento de la digestión. El objetivo de esto es que el alimento permanezca durante más tiempo en el intestino y, en consecuencia, la absorción de nutrientes sea mayor.

MENÚ EJEMPLO DE 3 DÍAS PARA EL PRIMER TRIMESTRE DE EMBARAZO*

| DESAYUNO | Bebida vegetal sin azúcar/leche Tostadas con aguacate | Bol de yogur natural con fruta de temporada | Fruta de temporada con crema de cacahuete |
|-----------|---|--|---|
| TENTEMPIÉ | Fruta de temporada | Bocadillo pequeño integral con hummus | Yogur natural con copos de avena |
| COMIDA | Ensalada de endivias con tomate, cúscús y almendras picadas Salmón con verduras Yogur natural | Ensalada de espinacas con queso fresco, tomate y fresas Pavo con guarnición de arroz integral Fruta de temporada | Acelgas con garbanzos Sepia a la plancha con perejil y ensalada Yogur natural |
| MERIENDA | Fruta de temporada Trozo de chocolate negro | Puñado de avellanas Vaso de leche | Fruta de temporada |
| CENA | Patata con brócoli al vapor Huevo duro Fruta de temporada | Tortilla de espárragos y gambas Pan con tomate y aceite Fruta de temporada | Coles al vapor Pollo con guarnición de verduras y quinoa Fruta de temporada |

BEBES

La alimentación durante éste año de vida juega un papel fundamental, ya que se va a vivir un crecimiento muy acelerado. Es un etapa que se puede aprovechar para crear unos hábitos saludables y para prevenir algunas enfermedades relacionadas con la dieta.

Tabla de introducción de alimentos para bebés

| Tipo de alimento | Edad de introducción | Duración máxima |
|-----------------------------|--------------------------|---|
| Leche materna | Desde 0 a 6 meses | De forma exclusiva preferiblemente y a libre demanda |
| | Desde 6 a 12 meses | Se mantiene la leche materna como principal alimento. Sigue siendo a libre demanda |
| | A partir de los 12 meses | La leche materna ya pasa a ser el alimento que complementa los alimentos sólidos |
| Fórmula artificial | Desde 0 a 6 meses | Cuando el bebé no reciba leche materna o se complementa con la leche materna |
| | Desde 6 a 12 meses | Se mantiene la fórmula artificial como alimento principal |
| | A partir de los 12 meses | Ya no es adecuado mantener la fórmula artificial |
| Alimentación complementaria | Desde 6 a 12 meses | <ul style="list-style-type: none"> Cereales (arroz, avena, trigo, cebada, centeno) con o sin gluten Carnes blancas y carnes rojas: pollo, marraño, puz blanco, ternera Huevo: 1 diariamente pero bien cocido y puedes ofrecer amarilla y clara juntas Frutas crudas y no crudas Hortalizas, verduras, vegetales Leches vegetales (almendra, coco) Frutos secos (mani, almendra, avellana, nuez, pistacho) triturados o molidos. Champiñones, que son hongos o setas |
| | A partir de los 12 meses | <ul style="list-style-type: none"> Leche de vaca o entera o completa Quesos tiernos con bajo contenido de sodio Yogurt natural preferiblemente descremado Mantecón, ya que son altamente alergénicos y con alto contenido en mercurio Pescados azules: tiburón, atún (altos en mercurio) |

guainfantil.com

ESCOLAR

Es importante mantener una dieta equilibrada, insistir en que todos los alimentos son necesarios y evitar las chucherías y la bollería industrial.



ADOLESCENCIA

Proteína
Su hijo adolescente necesita proteína para crecer y reparar y formar sus músculos. Aproximadamente del 15% al 25% de las calorías de su hijo adolescente deberían provenir de las proteínas. Las aves, carnes magras, mariscos, huevos, soja, legumbres y productos lácteos semi descremados y descremados son fuentes adecuadas.

ADULTO

- Una porción de 120 gramos de algún tipo de carne en el día, además de huevos y proteínas vegetales como de las nueces, menestras y semillas.
- 2 vasos de leche o alimentos equivalentes en calcio al día (recuerde que debemos cuidar y mantener la densidad ósea).
- Limite las vísceras a cada 15 días, son ricas en vitaminas y minerales pero también en grasa saturada y colesterol.
- Puede incluir 1 huevo diario o 2 huevos 3 veces por semana



ADULTO MAYOR

1. Comer la mayor variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas.
2. Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz).
3. Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado).
4. Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal.

Bibliografía

<https://www.gob.mx/issste/articulos/alimentacion-en-las-diferentes-etapas-de-tu-vida?idiom=es>