

# 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
TENTEMPÍE	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"> <li>Cereales (arroz, avena, trigo, cebada, centeno) con o sin gluten</li> <li>Carnes blancas y carnes rojas: pollo, marraño, puz blanco, ternera</li> <li>Huevo: 1 diariamente pero bien cocido y puedes ofrecer amarilla y clara juntas</li> <li>Frutas crudas y no crudas</li> <li>Hortalizas, verduras, vegetales</li> <li>Leches vegetales (almendra, coco)</li> <li>Frutos secos (mani, almendra, avellana, nuez, pistacho) triturados o molidos.</li> <li>Champiñones, que son hongos o setas</li> </ul>
	A partir de los 12 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche de vaca o entera o completa</li> <li>Quesos tiernos con bajo contenido de sodio</li> <li>Yogurt natural preferiblemente descremado</li> <li>Mantecón, ya que son altamente alergénicos y con alto contenido en mercurio</li> <li>Pescados azules: tiburón, atún (altos en mercurio)</li> </ul>

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>