

# UDS



UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS COMITAN CHIS.  
MEDICINA HUMANA

12% Hizo  
falta etapas de la  
vida; Creativi-

MANUAL DE ALIMENTACION SEGUN LA edad y  
ETAPA DE DESARROLLO HUMANO.

alimentos  
no permiti-  
dos.

Edwin Alejandro Morales Velasco

Nutricion 1

3 - A

Comitan de Domingues a 07/nov/2023

# INDICE

Embarazo \_\_\_\_\_ 1

1er año \_\_\_\_\_ 3

1 y 3 años \_\_\_\_\_ 4

4 a 8 años \_\_\_\_\_ 6

9 a 13 años \_\_\_\_\_ 8

14 a 18 años \_\_\_\_\_ 9

# Embarazo

Termino utilizado para describir el periodo en el cual un feto se desarrolla en el vientre o utero de una mujer.

Alimentacion antes del embarazo.

Vitamina D

Acido folico

Vitamina B12

Hierro

Alimentos durante el embarazo

Verduras y hortalizas.

-Frutas

lacteos

Carnes

Pescado

Frutos secos

Huevas

Acete de oliva

# 1 y 3 años.

En esta etapa es cuando se establecen de forma definitiva los hábitos alimentarios.

- se incorporan poco a poco a la dieta familiar.

## - Alimentos recomendados.

Cereales (4-6 raciones/día)

Frutas (3 raciones/día)

Verduras (2 raciones/día)

legumbres (2-3 raciones/día)

Carnes (3/4 raciones/semana)

Pescado (3-4 raciones/semana)

Huevo (3-4 raciones/semana)

leche (2-4 raciones/día)

Grasas (6 raciones/día)

Fibra alimentaria

Agua (1-3 litros/día)

## - Alimentos no recomendados

Ingesta desproporcionada de proteínas

Aporte excesivo de lípidos  
(grasas saturadas)

Insuficiencia de hidratos de Carbono

Aporte excesivo de sal

Escaso aporte de fibra

Alimentos triturados.

# 4-8 años

Etapa escolar en donde se mantiene la desaceleración de crecimiento lineal, con respecto al primer año de vida.

Alimentación Adecuada  
Suficiente  
Completa  
Variada  
Equilibrada.

1200 K/cal en niñas  
1400 K/cal en niños.

## Alimentos recomendados.

Leche y derivados

Carne y derivada

Pescado

Huevo

Cereales y frutas

legumbres

Verduras y hortalizas

Frutas frescas

Alimentos no recomendados.

Azúcares y dulces (controlar cantidad)

Comida rápida (consumo esporádico)

Aceite y grasas (moderar cantidad)

Miscelánea (consumo esporádico)



# 9-13 años.

Crecimiento lentamente progresivo durante la primera mitad del mismo, para finalizar con un crecimiento más adecuado

1800 Kcal/día Hombres  
1600 Kcal/día Mujeres

## Alimentos recomendados.

- Leche y derivados
- Verduras
- Frutas
- Cereales
- Legumbres
- Carne, huevos, Pescado
- Frutos secos
- Aceites
- Azúcar
- Agua

# 14-18 años.

La adolescencia es una etapa en la que ocurren importantes cambios. físicos, emocionales y sociales

2200 Kcal/día Hombres

1800 Kcal/día Mujeres

Alimentos recomendados.

Leche y derivados

Verduras

Frutas

Cereales, Pan, Pastas

Legumbres

Carne, huevos, pescado

Frutos secos

Aceite

Azúcar

Agua.