



**Jorge Morales Rodríguez**

**LIC. Daniela Monserrat Méndez**

**Manual de Etapas de la Vida**

**Nutrición**

**Tercer Semestre**

PASIÓN POR EDUCAR

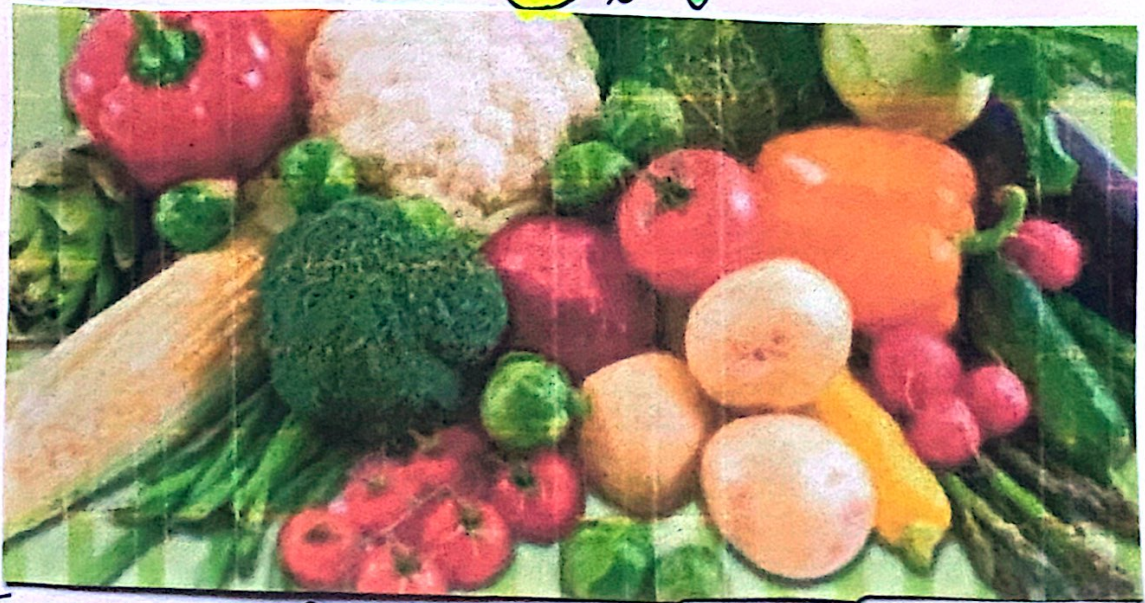
**“A”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de noviembre del 2023.

**UDS**



# MANUAL DE NUTRICIÓN CLÍNICA CONFORME LAS ETAPAS DE LA VIDA



Jorge Morales Rodríguez

Tercer semestre

Grupo "A"

Nutrición

Lic. Daniela Monseñat Méndez

# "INDICE"

Gestación y Embarazo .....	Pág 1-4
Niños .....	Pág 5-7
Primera Infancia .....	Pág 8-9
Infancia Intermedia .....	Pág 10-12
Adolescencia .....	Pág 13-14
Juventud .....	Pág 15-16
Adulto .....	Pág 17-18
Adulto Mayor .....	Pág 19-20

181. Hace falta alimentos

recomendados y no recomendados  
Infancia

- Hizo falta creatividad.

# GESTACIÓN Y EMBARAZO

El embarazo es el periodo comprendido entre la fecundación de un óvulo y el nacimiento.

Desde el primer día de la última regla hasta las 40-42 semanas de gestación.

Se divide en 3 trimestres dando el total de 9 meses (40 semanas de gestación)

1er Trimestre: 1 - 12 SDG

2do Trimestre: 13 - 27 SDG

3er Trimestre: 27 - Final del embarazo



# DIETA

**1er Trimestre:** No es necesario el consumo de calorías adicionales, pero es indispensable vigilar orden de tomas y de nutrientes.

**2do Trimestre:** Incrementar entre 300 y 500 kcal [HC de Adsocción lenta como legumbres, pasta, Arroz o patata]

**3er Trimestre:** Se mantiene la subida en calorías, pero asegurando con alimentos con alto contenido en proteínas necesarios para el desarrollo estructural del feto.

## ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Cereales
- Frutas
- Legumbres
- Verduras
- Pasta
- Hortalizas
- Arroz
- Lácteos

## "ALIMENTOS PROHIBIDOS"

- Alcohol
- Mariscos crudos
- Caffeína
- Quesos

# DIETA

**1er Trimestre:** No es necesario el consumo de calorías adicionales, pero es indispensable vigilar orden de tomas y de nutrientes.

**2do Trimestre:** Incrementar entre 300 y 500 kcal [HC de absorción lenta como legumbres, pasta, arroz o patata]

**3er Trimestre:** Se mantiene la subida en calorías, pero asegurando con alimentos con alto contenido en proteínas necesarios para el desarrollo estructural del feto.

## ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Cereales
- Frutas
- Legumbres
- Verduras
- Pasta
- Hortalizas
- Arroz
- Lácteos

## "ALIMENTOS PROHIBIDOS"

- Alcohol
- Mariscos crudos
- Cafeína
- Quesos
- Huevo
- Productos herbarios

2

# NUTRIENTES EN EL EMBARAZO

## Macronutrientes

## % de Consumo

- Lípidos 30 - 35 %
- Proteínas 15 - 20 %
- Hidratos de Carbono 50 - 55 %

## Micronutrientes

## Consumo

### "Vitaminas"

- Ácido Fólico + 200  $\mu$ g
- Vitamina D 5  $\mu$ g
- Vitamina B6 + 0.6 mg
- Vitamina B12 + 0.2  $\mu$ g
- Vitamina C + 10 mg

### "Minerales"

- Hierro + 9 mg
- Calcio + 200 mg
- Yodo + 25 mg

## "Hidratos de Carbono"

### Alimento

### Consumo

Pan y cereales

3-4 tomas diarias

Integrales

Mínimo 1 toma diaria

- pasta
- patata
- arroz

1 o 2 comidas/cena  
por semana.

## "Proteínas"

### Alimentos

### Consumo Semana

AVES

3-4

Cerdo y cordero

1

Embutidos

ocasional

Pescados Blancos

3-4

Pescados azules

2-3

## "Lípidos"

### Alimentos

### Consumo

Aceite de oliva

4-5 veces por semana

- Mantequilla

1 vez por semana

- Mayonesa

- Margarina

4



## "Hidratos de Carbono"

### Alimento

### Consumo

Pan y cereales

3-4 tomas diarias

Integrales

Mínimo 1 toma diaria

- pasta
- patata
- arroz

1 o 2 comidas/cena  
por semana.

## "Proteínas"

### Alimentos

### Consumo Semana

AVES

3-4

Cerdo y cordero

1

Embutidos

ocasional

Pescados Blancos

3-4

Pescados azules

2-3

## "Lípidos"

### Alimentos

### Consumo

Aceite de oliva

4-5 veces por semana

-Mantequilla

1 vez por semana

-Mayonesa

-Margarina

4

# NINIEZ

Etapa Comprendida entre el nacimiento y a los 3 años. Involucrando cambios físicos, intelectuales, sociales y emocionales.



5