



B. Jacqueline Ruiz Padilla

Lic. Daniela Montserrat Méndez Guillén

MANUAL DE NUTRICION

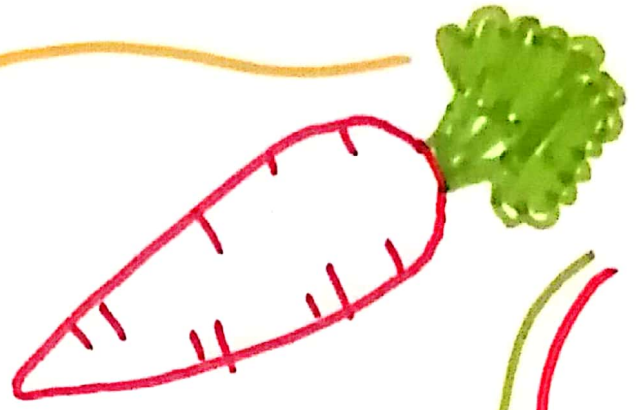
Nutrición

3

“A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de Noviembre de 2023.

NUTRICIÓN



B. Jacqueline R. Padilla

3-A



INDICE

EMBARAZO 1-2

Primer año de vida . . . 3-4

1 y 3 años de vida . . . 5

4 y 8 años de vida . . . 6

9 y 13 años de vida . . . 8

14 y 18 años de vida . . . 7.

Embarazo

- En el primer trimestre de gestación no es preciso consumir calorías adicionales.
- En el segundo trimestre, se recomienda aumentar 300 y 500 Kcal.
 - Hidratos de carbono de absorción lenta.
 - Legumbres
 - Arroz
 - Pasta
 - Patata
 - Dieta mediterránea
 - 30-35% Grasas --- Grasas, proteínas, lácteos.
 - 15-20% Proteínas --- Lácteos, proteínas.
 - 50-55% Hidratos de carbono --- Verduras, frutos, lácteos.

Hidratos de carbono

- Pan, cereales y derivados --- 3-4 tomas diarias
- Integrales --- mínimo 1 toma diaria
- Pasta --- 1-2 comidas/cenas por semana.
- Arroz --- 1-2 comidas/cenas por semana
- Patata --- 1-2 comidas/cenas por semana.

PROTEINAS

- Aves --- 3-4 x semana
- Carnes rojas --- 2-3 x semana
- Cerdos y cordero --- 1
- Embutidos magros --- ocasional

Grasas

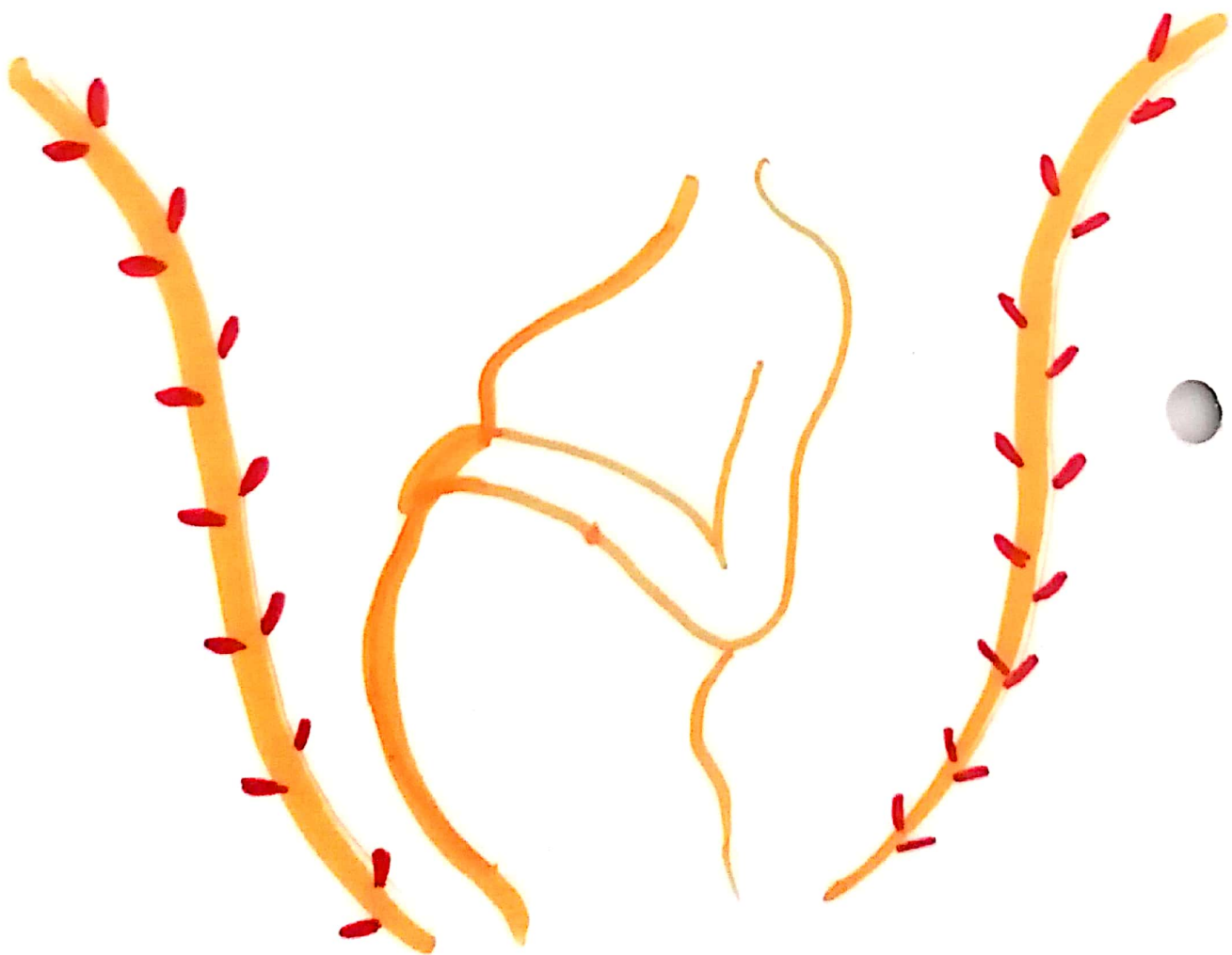
- mantequilla
 - margarina
 - mayonesa
 - Nata
- } ocasiones especiales máximo 1 toma / semana

≡ MICRONUTRIENTES ≡

- Aumento de vitaminas y minerales.

- VITAMINAS : Verduras (Hortalizas)
vit. D, vit. B6 legumbres
vit. B12, vit. C. otros

- MINERALES carnes -- vísceras
(HIERRO) mariscos -- Almejas, mejillones.
calcio, yodo.



Alimentación en el primer año de vida

- Lactancia materna

la leche materna es el alimento ideal para el bebé durante los primeros 6 meses.

- Alimentación complementaria

• consistencia semisólida (puré) --- (8-10 meses)

→ trozos de alimentos blandos; galletas, pan, fruta, carne, pasta, verdura, etc.

- Se deben de evitar:

- FRUTOS SECOS
- caramelos.

• Lacteos: Aporte de nutrientes
500 - 700 ml / día.

• cereales: Pequeñas cantidades entre
con gluten 4 y 6 meses.
(Trigo, avena, cebada)

• cereales sin gluten: 4 meses de edad
(maíz, arroz)

• Verduras: Se debe evitar col / coliflor.

- Frutas : 4-6 mes en forma de papilla o de zumo
No se recomiendan: melocotones, fresas y kiwis (hasta los 2 años)
- Proteínas animales: 6to mes. (Pollo, ternera)
en cantidades pequeñas y paulatinamente.
- Sal, azúcar, miel : NO se deben agregar sales en las comidas durante el primer año de vida.

NO se recomienda endulzar,
pues puede generar apetencia
temprana por el dulce.

1 y 3 años de vida

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

Es una etapa de transición entre la fase de crecimiento muy rápido, propia del lactante y el periodo de crecimiento estable posterior.

Se recomienda dividir la ingesta en:

- Desayuno: 25%. Papilla o leche con cereales y fruta.
- Almuerzo: 30%. Puré de verduras, o verduras con legumbres, pasta, arroz, quinoa.
- Merienda: 15%. Frutas, Jamón o queso en trozos, yogurt, bocadillos.
- Cena: 30%. Dar preferencia a las verduras, cereales y frutas.

4 y 8 años de vida

- Durante esta etapa escolar se mantiene la desaceleración de crecimiento lineal, con respecto a la que tuvo en el primer año de vida.

Alimentación: Adecuada, suficiente, completa, variada y equilibrada.

- Leche y derivados: 2 vasos al día
- carnes y derivados: Menos de 6 veces a la semana
- Pescados: Mínimo 4 veces por semana
- Huevos: Hasta 3 veces por semana.
- Cereales y féculas: Todos los días en almuerzos y cenas.
- Verduras y hortalizas: Todos los días en almuerzos y cenas.
- Aceites y grasas: Moderar la cantidad
- Frutas frescas: 3 piezas al día.

14 y 18 años de edad

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

• Hombre: 2,200 Kcal / día

• Mujer: 1,800 Kcal / día

- Leche y derivados 2-3 raciones / día
- Verduras 2 raciones / día
- Frutas 3 raciones / día.
- Cereales, pan, pasta 6-8 raciones / día
- Legumbres 2-3 raciones / día
- carne, huevo, pescado 2 raciones / día
- Frutos secos 2-4 raciones / día
- Aceite 6 raciones / día
- Azúcar consumo ocasional
- Agua 8-10 vasos diarios

9 y 13 años de vida

- Etapa de crecimiento progresivo, durante la primera mitad del mismo, para finalizar con un crecimiento más acentuado.
- Ingesta calórica diaria va a depender del sexo y actividad física que realice.
 - Hombre: 1,800 Kcal / día
 - Mujer: 1,600 Kcal / día
- Leche y derivados = 750 ml / día
- Verduras = 2 raciones de verdura al día
- Frutas: 3 raciones al día
- Cereales: Pasta y pan (4-6 raciones al día)
- Legumbres: 2-3 raciones por semana
- Carne, huevos y pescados: 2 raciones diarias
- Frutos secos: 1-3 raciones por semana
- Aceite: 6 raciones al día
- 8 - Azúcar: Se debe limitar.