



Luis Fernando Hernández Jiménez

Lic. Daniela Montserrat Méndez Guillén

MANUAL DE NUTRICION

Nutrición

3

“A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de Noviembre de 2023.

NUTRICIÓN

Luis Fernando Hernández Jiménez

3-A

17%

Se dificulta la
lectura por el
gancho; falta
creatividad.



DIETA

MACRONUTRIENTES

- Alimentos variados y equilibrada como *dieta mediterranea*.
- 30-35% grasas cantidad moderada (grasas insaturadas)
- Hidratos de carbono 50-55%
- Base de alimentos de origen vegetal. (Cereales, legumbres, Frutas y verduras).
- proteínas 15-20%

MICRONUTRIENTES

Aumenta los requerimientos de vitaminas y minerales.

- Acido Fólico
- vitamina B6
- vitamina C
- vitamina D
- vitamina B12
- minerales
 - Hierro
 - calcio
 - yodo.

MICRONUTRIENTES

durante el embarazo aumenta todos los requerimientos de vitaminas y minerales.

Acido fólico. →

- verduras
- hortalizas
- legumbres
- frutas y secas.

Vitamina D. → Azúcares y lácteos.

Vitamina B6 →

- carnes
- pescados
- frutos secos
- legumbres.

Vitamina B12 → Alimentos de origen animal

MINERALES

- Hierro (carnes vísceras, mariscos mejillones)
- yodo (pescados, mariscos)
- calcio (r. 200mg/día).

Verduras y hortalizas.

- Aporte energético bajo contiene mucha fibra.
- Las verduras contienen potasio para mejorar la retención de líquidos, vitamina c y ácido fólico.

Frutas.

- contiene hidratos de carbono en forma de fructosa y fibra soluble.
- Tomar como mínimo 3 piezas al día, distribuidas en diferentes tomas.

Lácteos.

- Aportan carbohidratos en forma de lactosa, grasas y proteínas de alta calidad.
- Desnatados
- Semidesnatados

PROTEINAS

Los requerimientos de proteínas aumentan en el 2do y 3er trimestre.

• Carnes

Fuentes de proteínas

hierro y otros minerales.

- Consumo semanal
- * Aves → 3-4
 - * Carnes rojas → 2-3
 - * Cerdos y cordero → 1

Pescados

~~consumo semanal~~ consumo semanal.

* pescado blanco → 3-4

* pescados azules → 2-3.

GRASAS.

Deben provenir fundamentalmente del aceite
de oliva

3-5 cucharadas soperas / día.

Alimentos

consumo.

Mantequilla
margarina
mayonesa

Ocasionalmente
Especialmente mal
1 toma / semana.

Evitar.

• Consumo de azúcares

• Quesos curados

* metales pesados → Algunos pescados
AZULES, como el emperador
fibron y caballa.

* Grasas saturadas.

primer año de vida.

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

Alimentos que puede consumir la madre

- verduras - frutas
- proteínas animales
- sal, azúcar, miel - ~~algod.~~
- lácteos - cereales.

Entre 1 y 3 años de vida.

se establece de forma definitiva los hábitos alimenticios.

Recomendaciones nutricionales

- cereales (4-6 raciones)
- verduras (2 raciones / día)
- legumbre (2-3 raciones / día)
- frutas (3 raciones / día)
- carnes (3-4 raciones / semana).

Problemas frecuentes

- ingesta de proteínas - Aporte excesivo de sal
- escaso aporte de fibra.

4 y 8 años de vida

La alimentación debe de ser adecuada, suficiente, completa, variada y equilibrada.

Recomendaciones de alimentos.

- Leche y derivados
- legumbres
- carnes y derivados
- verduras y hortalizas
- pescados
- frutas frescas.

El reparto debe de ser:

- Desayuno 25% de las calorías totales
- Almuerzo 30-35% de las calorías totales
- Merienda 15%
- Cena 25% = 30%

entre 9 y 13 años.

Etapa de crecimiento lentamente progresivo

Recomendaciones

- Leche y derivados
- Frutas
- verduras
- cereales
- legumbres
- carne, huevos y pescado

Raciones.

Desayuno y medio mañana el 25%.

Almuerzo el 30-35%.

Merienda el 15%.

Cena el 25-30%.

entre 14 y 18 años.

Ocurren importantes cambios físicos.

Recomendaciones nutricionales

Hidrato de carbono - 50-55%

Grasas 25-35%

proteínas 15-20%

"Ejercicio físico"

Problemas más frecuentes.

- obesidad
- Transformos de la conducta alimentaria
- Dietas milagro
- menor Act física.

Gasto energético basal.

se necesita para mantener las funciones vitales orgánicas en condiciones normales.

Hidratos de carbono. Aprox. 4 kilocalorías

Hidratos de carbono simple. (400-500 kcal/100g)

Lípidos (Grasas). Aporta 9 kilocalorías.

Grasas saturadas. 7-10% del aporte

Grasas poli-insaturadas. aceites de girasol

TIPO

Alimentos.

Saturadas 7-10%.

Carnes, embutidos, requeijos

monoinsaturadas.

Aceite de oliva

poliinsaturadas.

pescaado azul

colesterol.

≤ 300 mg/día.

Minerales.

El aporte diario en los mayores
ha de ser 7.200 mg en el hombre
y 7.300 mg en mujer.

Fosforo. 1.000 - 1.500 mg.

Hierro. Se localiza formando hemoglobina

Cinz. Se encuentra en la gelatina y
frutos

Selenio: ingesta diaria 55-75 mg.

Magnesio. Hombre 420 mg/día
Mujer 320 mg/día.