

# UDS



Guia alimentaria:

Embarazo

Lactancia

Infancia

Adolescencia

Adulto

Adulto mayor.

Climaterio



Erluan Robely Ruiz S.

3="A"

Nutrición

Lic. Daniela M. Mendéz G.



# EMBARAZO.



Se divide en 3 trimestres, un total de 9 meses (40 SDG).

- 1er trimestre 1-12 SDG
- 2do trim estve 13-27 SDG
- 3er trimestre 27-Final del embarazo.

Importante mantener una dieta equilibrada para que el bebé reciba los nutrientes necesarios. Los necesidades específicas pueden variar de persona a otra.

## Alimentos recomendados

- + Proteínas = carne, aves, pescado, huevos. 70 gramos/día
  - + Carbohidratos = granos enteros, pan integral, avena. 175-210 gramos/día.
  - + Frutas y verduras = variar frutas y verduras 5 porciones o menos / día.
  - + Lacteos = leche, yogurt, queso (bajo en grasas) max 3 porciones al día.
  - + Grasas saludables = aguacate, aceite de oliva, nueces, semillas consumir moderado.
- Macronutrientes      micronutrientes
- lipidos - 30-35%      ácido fólico 200  $\mu$ g
  - Proteínas - 15-20%
  - Carbohidratos - 50-55%

## Alimentos no recomendados.

- Alcohol, mariscos crudos
- Carnes crudas      - Exceso de cafeína
- moderar consumo Azúcares y grasas.

# LACTANCIA <sup>min y exclusiva = 6 meses</sup> <sup>Max = 1 a 2 años.</sup>

La lactancia materna es el alimento ideal para bebés RN ~~este~~ proporciona lo esencial para el crecimiento y desarrollo

## Beneficios:

- Mejora sistema inmunológico de RN
- Vínculo entre bebé y madre

## Alimentos recomendados:

⊕ Durante los 6 meses, la leche materna debe ser la mejor opción, esta proporciona todos los nutrientes necesarios para el crecimiento del bebé

⊕ Alimentos sólidos: estos van al rededor después de los 6 meses.

- comenzar con alimentos sencillos y fácil de digerir como purés de verduras y frutas. Al principio las porciones de alimentos serán pequeñas de una o dos cucharaditas pequeñas

+ Horarios = alimentar a demanda pero prestar atención de hambre y saciedad. a medida que crezca se establecen horarios.

## Alimentos no recomendados

⊕ Evitar alimentos que representen un riesgo de atragantamiento como:  
frutos secos enteros, uvas enteras y alimentos duros



## INFANCIA - 6-12 años

La nutrición para la infancia es crucial para un crecimiento y desarrollo saludable.

Estas recomendaciones pueden variar según edad, nivel de actividad

### Alimentos recomendados

• Frutas y verduras: consumir en abundancia deben constituir la mitad del plato en cada comida, 5 porciones/día.

• Proteínas: carnes, pescado, pollo, legumbres

Alrededor 2 a 3 porciones/día

• Granos enteros: pan integral, arroz

de 3 a 5 porciones/día

• Productos lácteos: leche, yogurt, queso

bajo en grasas de 2 a 3 porciones/día

• Grasas saludables: aguacate, nueces, aceite de oliva. consumir en moderación evitando grasas saturadas y trans.

### Alimentos no recomendados

- Alimentos altos en azúcares como refrescos, golosinas y postres.

- Comida rápida y alimentos procesados

- Alimentos fritos

- Alimentos altos en sal

- Bebidas con cafeína / energéticas

- Alimentos con alto contenido de grasa trans. importante promover dieta saludable



## ADOLESCENCIA 13 a 19 años

La nutrición para esta etapa es importante, es una etapa de rápido crecimiento y desarrollo, es una nutrición esencial. Brinda posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo de las fortalezas. Sus requerimientos deben ser balanceados y cada necesidad nutricional es individual y variada. Alimentos recomendados.

• Frutas y verduras: consumir en amplia cantidad. Al menos 5 porciones/día

• Proteínas: carnes magras, pescado, pollo, pavo, huevos, legumbres 2 a 3 porciones al día

• Lácteos: Leche, huevo, yogurt, quesos bajos en grasas, 2 a 3 porciones/día.

• Grasas saludables: aguacate, aceite de oliva etc. consumir con moderación

### Alimentos no recomendados.

• Comida rápida:

pizza, repostería, golosinas, refrescos, alimentos altos en grasas trans.

importante promover dieta saludable y variada.

Ejercicio min 30 minutos 5-6 veces por semana.



## ADULTO. 20-60 años.

Esta etapa abarca un amplio rango de edades, generalmente 20 años hasta la vejez, se puede dividir como adultez joven, media y tardía. En esta etapa es importante, para mantener la salud, energía y prevenir enfermedades crónicas

Alimentos recomendados:

Fruitas y verduras: Variedad amplia para obtener requerimientos necesarios al menos 5 porciones al día.

Granos = pan integral (Avena, pan, arroz, frijoles).

Proteínas magras: carnes rojas, pollo, pescado, huevos, Pavo, vitaminas y minerales.

Alimentos bajos en grasa = quesos sin contenido graso, si es intolerante consumir alternativas fortificadas

Alimentos no permitidos.

Evitar consumo alcohol, Alimentos altos en azúcares, grasas trans, sodio, exceso de cafeína, Alimentos fritos y procesados



INFORMEYORGANIZACION

## CLIMATERIO.

Es una etapa de transición hacia la menopausia y los años posteriores. Durante esta etapa los cambios hormonales pueden afectar la salud y bienestar de la mujer.

Alimentos recomendados

- Calcio = lacteos bajos en grasas almendras nueces y pescado. 2 a 3 porciones por plato / día

- Vitamina D = Exposición al sol, pescado, yemas de huevo, etc. 2 a 3 veces / día.

- Fibras = frutas y verduras, granos, legumbres 5 porciones distribuidas en comidas

- Proteína = carnes, pescado, pollo 2 a 3 veces x semana

Alimentos no recomendados

• Alimentos procesados y azucarados

• Alcohol, cafeína.



INFORMEYORGANIZACION

Adulto MAYOR *mayore de 60 años*

Etapa ultima o tambien

llamada Tercera edad.

Alimentos recomendados

Frutas y verduras variados

5-6 veces por semana

Cereales y fibra 7 veces x sem

Alimentos origen animal  $\approx$  3/5 ups

Tortillas, pan, pasta arroz

en menor cantidad huevo, leche

carne y pescado, Pero si incluirlos  
en la dieta.

Alimentos no recomendados:

Galletas, golosinas, refrescos,

alimentos con azucars añadidos  
alcohol, grasas y sal en exceso.



Hay que separar un poco  
la información 18% falta etapa  
de 1-3 años.