



**Alumna: Odalis García López**

**Lic. Daniela Monserrat Mendez  
Guillen**

**Materia: Nutrición**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Actividad: Manual de etapas de la  
vida**

**Grado: 3**

**Grupo: A**

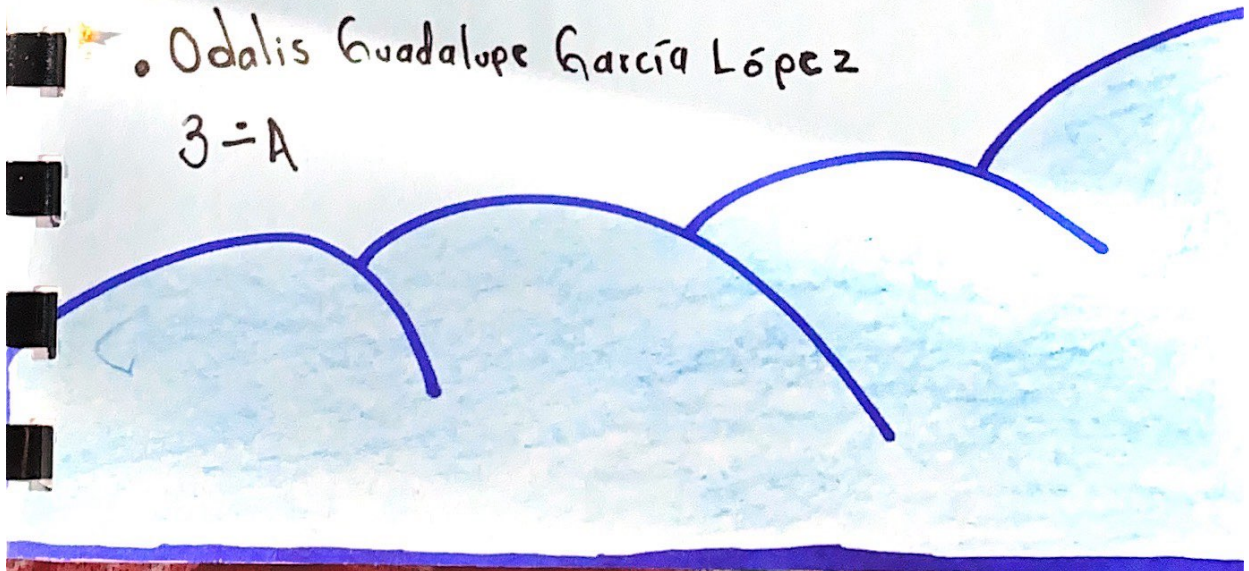
Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de Noviembre de 2023.



# Manual de Etapas de la Vida.

• Odalis Guadalupe García López

3-A



# Indice

Embarazo .....	1
Dieta	
Alimentos Recomendados.	
Alimentos Prohibidos .....	2
Lactante .....	3
Alimentos re comendados .....	4
Alimentos Prohibidos.	
Infancia .....	5
Alimentos Prohibidos .....	6
Recomendaciones.	
Adolescencia .....	7
Alimentos prohibidos .....	8
Recomendaciones.	
Adulterz .....	9
Alimentos prohibidos .....	10
Climaterio .....	11
Vejez .....	12
Bibliografia .....	13

# Embarazo.

Los conocimientos de la Influencia ambiental y otros fenómenos fisiológicos durante la concepción y durante el embarazo a mostrado la importancia de una nutrición adecuada.

## ▷ Dieta Mediterránea.

### • Grasas:

Cantidad moderada de Grasa Insaturada.

### • Proteínas

Aporte no excesivo de alimentos proteicos.

### • Hidratos de Carbono.

Origen vegetal:

- Cereales, legumbres, Verduras y frutas.

## ▷ Alimentos Recomendados.

Antes del embarazo:

### • Vitamina D

Lácteos (no desnatados), pescados azules  
Yema de huevo 3/4 semana.

### • Acido fólico

Verduras y hortalizas; legumbres, frutos  
Secos y Cereales Integrales.

### • Vitamina B12

Alimentos de Origen animal.

### • Hierro.

Mariscos y Carnes rojas.

Durante el embarazo:

• **Hidratos de Carbono.**

Alimento: Pan, cereales / 3-4 tomas diarias.  
Integral / mínimo 1 toma diaria.

Pasta / 1-2 comida o cenas x semana.

Aroz / 1-2 comida o cenas x semana.

Verduras y Hortalizas., frutas y lácteos.

• **Fibra:**

Alimento: Lentejas, garbanzos, guisantes / 2-4 comidas Cenas a la semana

• **Proteína:**

Alimento: Aves / 3-4 semanal, carne roja 2-3 semanal, cerdo 1 semanal y embutidos / ocasional.

• **Lácteos:**

2 o más raciones por día por su contenido en probióticos.

• **Grasas:**

Aceite de Oliva / 3-5 cucharadas soperas por día.

▷ **Alimentos Prohibidos.**

- Dulces, bebidas azucaradas
- Evitar el consumo de algunos pescados azules como: emperador, tiburón y caballo.
- Evitar el consumo de grasas saturadas
- Evitar el excesivo consumo de sal.

Nota: Si tienes que perder peso no hacer dietas hipocalóricas.

## Lactante.

La etapa del lactante es aquella que se inicia a los 28 días de vida del niño y finaliza a los dos años de edad.

### ▷ Dieta de leche materna.

- Durante los primeros meses.

El inicio de la lactancia debe ser precoz, favoreciendo así la producción láctea y reforzando el vínculo madre-hijo.

### ▷ Alimentos recomendados.

- Leche materna.
- Fórmulas adaptadas.

### Beneficios de lactancia materna.

#### Para el bebé.

- Le aporta todo para nutrirse (6 meses).
- Transmite defensas = menor enfermedades para el lactante.
- A largo plazo presenta menos obesidad, hipertensión arterial y diabetes.
- Refuerza vínculo madre-hijo.

#### Para la madre:

- Disminuye: Anemia, hipertensión y depresión post-parto.
- Prevención para Cáncer de mama, ovario y osteoporosis.
- Alimento listo para su uso.

## ▷ Alimentos Recomendados 6-12 meses.

- Fruta y Verdura: Se recomienda comenzar por frutas y verduras menor azucaradas.
- Cereales, en polvo disueltos en leche (libres de azúcar).
- Legumbres, huevo, y alimentos ricos en hierro.

## ▷ Alimentos Recomendados 12-24 meses.

- Leche materna o fórmulas adaptadas.
- Cereales, frutas, hortalizas, legumbres, huevo, carne, pollo, pescado.
- Leche entera, yogur en pequeñas cantidades.

## ▷ Alimentos Recomendados 2 años.

- Leche materna o fórmulas adaptadas aunque ya no cubren lo suficiente.
- Cereales, frutas, hortalizas, legumbres, huevo, carne, pollo, pescado.
- Leche entera, yogur, queso tierno.
- Frutos secos, manzana o zanahoria por encima de los 3 años.

## ▷ Alimentos Prohibidos.

- Alimentos Organosulfurados:
  - Brocoli, coliflor, repollo y frijol.
- No agregar sal al consumo del lactante.
- No consumo de Zumos.
- No consumo de alimentos que contengan miel o azúcares añadidos.

# Infancia.

Durante la etapa de la Infancia se mantiene la desceleración del crecimiento lineal con respecto a la que tuvo en el primer año de vida. Importante mantener y favorecer el desarrollo de alimentación.

▷ Dieta: Adecuada, Suficiente, Completa y Variada y equilibrada.

• Distribuida:

- Desayuno, comida principales del día 25%
- Almuerzo, aporta más energía 30%
- Merienda, depende del nivel de actividad física 15%
- Cena, debe ser más ligera y sencilla 30%

▷ Alimentos Recomendados.

- Leche, yogures y queso fresco.
- Carnes. El Jamón, fiambres y embutidos consumo semanal.
- Pescados
- Huevos y cereales
- Legumbres
- Verduras y hortalizas
- Frutas
- Aceites y grasas moderar la cantidad.



## Alimentos Prohibidos.

- Evitar cocinar con fritos y rebozadas.
  - Hamburguesa
  - papas
  - Empanadas
- Evitar aportes calóricos extra como sin valor nutricional.
  - Refrescos
  - Bebidas energéticas
  - Zumos Industriales.

## Recomendaciones :

- Realizar 5 comidas al día.
- Establecer horario regular.
- Masticar lentamente.
- Beber 1.5 - 2 litros de agua x día.
- Promover la variedad de alimentos Saludables.

## Adolescencia.

La adolescencia es una etapa en la que ocurre importantes cambios físicos, emocionales y sociales. Es una época de riesgo nutricional, debido a las características de esta etapa.

▷ Dieta. Necesidades energéticas van a ser mayores en esta etapa.

- Hidratos de carbono: 50 - 55 %.
- Grasas: 25 - 35 %.
- Proteínas: 15 - 20 %.

Hombre: 2.200 kcal / día

Mujer: 1.800 kcal / día.

- Estas cantidades pueden incrementar en relación a la actividad física.

▷ Alimentos Recomendados.

- Leche / 1-2 raciones x día.
- Verduras / 2 raciones x día.
- Fruta / 3 raciones x día.
- Cereales, pan, pasta / 6-8 raciones x día.
- Carne, huevo, pescado / 2 raciones x día.
- Aceite / 6 raciones por día.
- Azúcar / ocasionalmente y moderado.
- Agua / 8-10 vasos diarios.

## ▶ Alimentos Prohibidos.

- Exceso de grasa
- Dulces
- Evitar vísceras (hígado, corazón, riñón y sesos).
- Evitar aperitivos en bolsa.
- Evitar el excesivo consumo de sal.

## ▶ Recomendaciones.

- Evitar las restricciones excesiva de alimento.
- Práctica de alguna actividad física.
- Promover una dieta variada con los alimentos mencionados anteriormente.

## Adultez.

La adultez es la etapa del desarrollo humano que prosigue de la adolescencia y antecede de la vejez. Se obtiene plena madurez física e intelectual.

▷ Dieta Densa en nutrientes y Dieta rica en calcio, vitamina D y Flúor (osteoporosis).

- La Dieta nutricional de los adultos cambia muy poco.
- Dieta rica en Verduras y frutas.

▷ Alimentos Recomendados.

- Frutas y Verduras
- Granos Integrales : Avena, pan y arroz.
- Productos lácteos baja en grasa o descremada.
- Pescado, pollo, pescado.
- Alimento con vitamina D y calcio.
- Agua → para prevenir estreñimiento y para mantener el volumen de orina.

Nota: Ciudadanos de edad mayor consumen dietas deficientes en proteínas, vitaminas y minerales.

# Alimentos Prohibidos.

- Embutidos
- Mantecquilla y margarina
- Quesos amarillos
- Alcohol
- Bebidas azucaradas.
- Grasas saturadas provenientes de los alimentos.

## Climaterio.

Periodo que precede al cese de la menstruación por razones hormonales hasta los cinco años posteriores a la interrupción del ciclo menstrual.

### ▷ Dieta enriquecida de calcio.

Debe contener alimentos enriquecidos tanto de calcio como lácteos desnatados legumbres, hortalizas y Cereales Integrales.

### ▷ Alimentos Recomendados.

- Leche y sus derivados
- Aceite de oliva
- Pollo o pavo.
- Huevos
- Frutos Secos
- Frutas y Verduras
- Alimentos ricos en Omega 3.

### ▷ Alimentos prohibidos.

- Alimentos procesados.
- Reducir consumo de Carnes rojas
- Prescindir el café.
- Reducir azúcar
- Reducir harina.

## Vejez

- a) Envejecimiento usual: Disminución de funciones cognitivas y musculares.
- b) Envejecimiento exitoso: no presenta padecimientos.
- c) Envejecimiento patología: enfermedad degenerativas, cardiovasculares y malignas.

### ▷ Dieta.

- Alta en fibra
- Incluir Suplementos alimenticios
- ↑ Requerimiento de proteína
- Requerimiento antioxidantes.

### ▷ Alimentos recomendables.

- ↑ el consumo de Verdura y fruta.
- Alteraciones de Salud bucal (papillas con fruta o Verdura).
- Fibra y agua.
- ácido ascórbico, ácido fólico.

### ▷ Alimentos Prohibidos.

- Alteración bucal: ↓ consumo de frutas frescas, carnes y Verduras Crujientes.
- Bebidas alcohólicas.
- Alimentos con mucha Sal.

# Bibliografía

- Álvaro Sanchez; Guía de alimentación para embarazadas; Medicadiet, 2015.
- Guía pediátrica de la alimentación: pautas de alimentación y actividad física de 0 a 18 años.
- Sociedad Española de Geriatria y Gerontologia; Guía de Buena práctica Clínica en Geriatria.
- Antología de Nutrición. VDS.