

Manual de Alimentación.

Nutrición.

Alimentación

Recomendada...

Dieta...

Nutrición

Alimentos

Prohibidos...

Etapas De

Vida

- Embarazo
- Lactante
- Infancia.
- Adolescencia.
- edad Adulta
- climatario
- vejez.

Universidad del Sureste.

Medicina
Humana.

Alumno: José Carlos Cruz Camacho.

Medicadora: Daniela Monserrat Méndez G.

Materia: Nutrición.

Nivel: Tercer Semestre

Grupo: "A"

Fecha de entrega: Martes 7 - Nov - 23.

Ciudad de Domínguez Chiapas.

INDICE...

Embarazo	1
Lactante	2
Infancia	3
Adolescencia	4
Edad Adulta	5
Climaterio	6
Vejez	7

EMBARAZO

Alimentos recomendados.

Consumir alimentos de origen animal debajo aporte de grasas.

Pescado, pollo, queso panela
leche y yogurt.

Alimentos de grasa saludable

(nueces, almendras, cacahuates,
pistaches).

Aumentar la ingesta de frutas y
verduras, proporcionan vitaminas.

y minerales esenciales en el embarazo.

Pueden utilizar aceite de oliva para
aderezar los alimentos.

Alimentos prohibidos!

Líquidos muy azucarados Refrescos y jugos
productos ultra procesados helados y
postres.

No comer Alimentos fritos, empanizados.
Consumir alimentos crudos.

Disminuir las porciones de cada
alimento.

evitar lacteos. no pasteurizados.

Dieta:



Nota: Por favor LIC
podria voltear la hojita.

①

Gracias !!!
!!



Dieta:

Nutrientes: Hidratos de carbono, Fibra
Proteína, Grasa, Lípidos.

Alimentos: He: cereales, legumbres, arroz, pasta
Ve: verduras y hortalizas.

Fr: frutas LA: Lácteos.

Fibra: He: integrales y legumbres.

Proteína: Alimento de origen animal.
Lácteos, legumbres.

Grasa: Aceite de oliva, frutos secos y
pescados azules.

Líquidos: Agua, sopas, caldos.

Primer trimestre: Consumo normal, bien
distribuido, evitar azúcares y dulces
Asegurar el consumo. $0,8g/kg/pe\tilde{w}/d\acute{a}$
Variedad de alimentos. Asegurar grasa
insaturada.

Segundo y tercer trimestre: Aumentar cantidades de
He, en Fibra aumentar si hay estreñimiento

proteínas $1-1,5g/kg/pe\tilde{w}/d\acute{a}$
aumentar cantidades en una toma al día
Mantener el consumo de grasas.

Lípidos: Aumentar $0,5L$ en especial si hay
retención de líquidos.

LACTANTE.

Alimentos Recomendados

Leche materna es un alimento ideal en los primeros 6 meses de edad. Luego se continúa con Alimentación complementaria.



Puré → de papa, zanahoria. de consistencia semi sólida.

Cereales sin gluten a partir de los 4 meses
Verduras y frutas, Agua, proteínas de origen animal.

Alimentos prohibidos

Chucherías, Jugos artificiales, bollería no se le ofrecen al bebé ni siquiera de forma ocasional.

No azúcar, NO sal y NO miel
No cereales que contengan gluten

Dieta: Desayuno! Lactancia Materna o 210 ml de biberón

Comida: 100 y 200 gr de puré de Verduras con 15g de carne y un chorrillo de aceite

Merienda: papilla de frutas y yogur de vez en cuando en biberón o pecho.

Cena! puré de verduras chorrillo de aceite
leche materna o biberón. (2)

Beneficios:

Para el bebé

Aportación de
Nutrientes

Transmite defensas.

Refuerza el vínculo
Madre-hijo

Para la madre!

Menos riesgos de anemia
hipertensión y depresión
en el postparto

Favorece el vínculo madre-hijo

Infancia.

1-3 años.



Desayuno

panella, leche con cereal y frutas.

Almuerzo! puré de verduras legumbres, pasta, arroces. y guisos.

Merienda! fruta, queso, bocadillos.

Cena! verduras, cereales, frutas, leche con cereal



evitar alimentos que causan atragantamiento

Cereales 4-6 raciones al día, Frutas 3 raciones al día, Verduras 2 raciones al día, Frutas 3 raciones al día.

legumbres 2 raciones/día, carnes 4 raciones/día, pescado 4 raciones/semana, Huevo 3 raciones/semana

Leche 2 raciones/día, grasas 6 raciones/día

Agua 1-3 L al día.

Alimentos prohibidos!

Huevo crudo, Alimentos con mucha sal, todas las grasas saturadas, No utilizar vísceras.

(3)

De 4-8 años

5-6 años necesita Hc de 6-9
También Hortalizas y vegetales

1-1.5

Frutas de 4-6

Lácteos desnatados de 2-3

Carnes, pescado y huevo

2-4

Grasas, aceites y Azúcares

1

De 7 a 8 años

Necesita Hc: de 9-10

Hortalizas y vegetales!

1.5-2.5

Frutas! 6-7

Lácteos Desnatados.

4-5

Carnes, pescado y Huevo

2-3

Grasas, aceites y Azúcares

1

Adolescencia.

En la adolescencia es una etapa en la que ocurren importantes cambios físicos.



Alimentos recomendables:

el desayuno debe estar compuesto de lácteos, frutas y cereal.

Frutas y verduras.

Carne, pescado, huevo, legumbres y cereales. Alimentos altos en fibra

Alimentos prohibidos:

los alimentos fritos

evitar las vísceras

bebidas azucaradas, disminuir el consumo de sal, NO comer frente al televisor.

Aconsejar una dieta variada que incluya alimentos de todos los grupos es lo adecuado, tanto desde el punto de vista de la energía total, como de los 4 micronutrientes.

(Dieta) chicas de 13-15-16-19 chicos de 12-15-16-19

	chicas de 13-15	chicas de 16-19	chicos de 12-15	chicos de 16-19	
Leche	250	250	250	250	4 veces al día
Carne pollo	125	125	150	150	3 veces por semana
Pescado	175	175	200	200	4 veces por semana
Huevos	uno	uno	uno	uno	4 veces por semana
Patata	200	200	200	200	todos los días
legumbres	70	70	80	80	2 veces por semana
Hortaliza)	200	200	200	200	2 veces por día
Frutas	150	150	150	150	3 veces al día
Azúcar	60	60	60	60	maximo diario
Aceite	40	45	45	50	a diario.

Nota:

evitar las restricciones de alimentos concretos como recompensa

No comer frente al televisor

Actividad física debe ser inseparable de la condición nutricional

los cambios deben adoptarse por toda la familia y a largo plazo.

Adultes

Alimentos Recomendados

- Frutas y verduras
- Aceites saludables
- Hierbas y especias
- Líquidos
- cereales
- Lácteos
- proteínas.



Alimentos No recomendados!

- Panes, Alimentos muy picantes
- Verduras crudas.
- Yogures de Sabores.
- Bebidas, zumos ácidos, café
- alcohol, Refrescos con gases
- Té.

(5)

Dieta:

Desayuno: 1 taza de leche deslactosada
1 pan integral con mantquilla bajo
en grasa, 1 taza de frutas de
temporada picada.

Menenda: 1 taza de ensalada de frutas
acompañada de miel, yogurt Natural.

Almuerzo: 1 porción de pescado
a la plancha, 4 cucharadas de
arroz, 1 una porción de vegetales
cocidos. refresco o infusión.

Menenda: 1 taza de yogurt + un puñado
de salvado de trigo o frutos
rojos picados.

Cena: 1 porción de tortilla de verduras
2 rebanadas de pan integral
1 taza de infusión (semillas de lino)

Climateno.

Alimentos recomendados.



Verduras: Zanahorias
patatas, garbanzos
lentejas, frutas frescas

Grasas buenas (sin sal)

Aceite virgen, aguacate, lino, Almendras

Alimentos Prohibidos!

Eliminar grasas malas
bollería, industriales
fritos.

Pedregal, Azúcar y harinas.

(6)

Dieta.

Rica en fibra y pobre en grasa
con cereales integrales, quinoa y sobre
todo muchas legumbres

Frutas con poco azucar y no más
de una pieza en cada comida

Rica en calcio, magnesio y
betacarotenos.

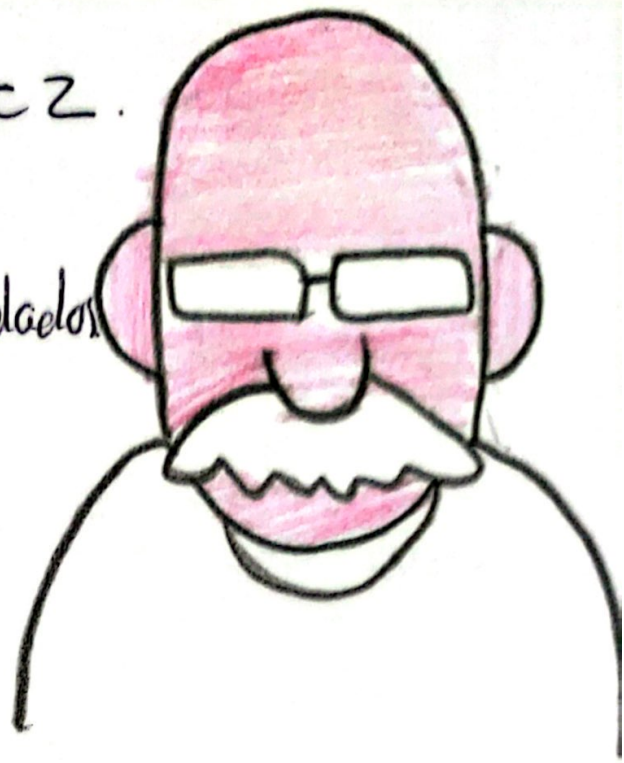
Semillas	Sesamo Integral	Chia
1438 mg	973 mg	631 mg
Sardina en lata	Lino	Frutas secas
400 mg	255 mg	230 mg

Verduras y hajas verdes
135 mg

Vejez.

Alimentos Recomendados

- calorías
+ proteína
+ Fibra y Agua



Vitamina D y Calcio. Yogurt, leche
Verduras, pescado
Huevas, Brocoli.

Alimentos prohibidos:

Café o bebidas con cafeína.

Té. , Refrescos embotellados.

Alcohol.

Dieta: 1g de proteína por kilo

30mg de vitamina C

Frutos Secos y cereales

Vitamina A.

⑦