



**CESAR FELIPE MORALES SOLIS**

**LIC. DANIELA MONSERRAT MENDEZ  
GUILLEN**

**MANUAL DE ETAPAS DE LA VIDA**

**NUTRICIÓN**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**3**

**A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de NOVIEMBRE de 2023.



# Manual De Etapas de la vida

Cesar Felipe Morales Solís

-A  
Introducción

# Indice.

- 1... Embarazo
- 2...
- 3... Lactancia
- 4...
- 5... Infancia
- 6... Adolescencia
- 7... Adultez
- 8... Climateno
- 9... Adulto mayor
- 10.. Bibliografias

# 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:

Cantidades moderadas de grasas insaturadas

### • Proteínas:

Alimento no excesivo de alimentos proteicos

### • Hidratos de Carbono:

Origen vegetal: Cereales, legumbres, verduras y frutas.

## Alimentos Recomendados

Pan, cereales y derivados 3-4 tomas diarias

Integrales mínimo 1 toma diaria

Pasta 1-2 Comidas o Cenas por semana

Arcos 1-2 Comidas o Cenas por semana

Patata 1-2 Comidas o Cenas por semana

Lentijas, Garbanzos, Guisantes 2-4 Comidas x semana

Aves - 3-4 consumo semanal

Carnes rojas - 2-3 consumo semanal

Cerdo y cordero 1 consumo semanal

Embutidos magros Ocasional

# Alimentos prohibidos

Evitar mariscos con alta cantidad de mercurio  
- Atún patudo, Marlin, Pez espada, etc.

Evitar los mariscos crudos, semicrudos o contaminados

Evitar carne mal cocida

Evitar los alimentos no pasteurizados

Evitar el exceso de cafeína

Evitar el alcohol

# Lactancia.

Proceso por el cual la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, que segregan leche inmediatamente después del parto que debena ser el principal alimento del bebé.

## Dieta:

Materna

1800-2000 calorías

Recién nacido:

Leche materna exclusiva.

## Alimentos recomendados.

- <sup>Madre:</sup>
- 1 porción huevos con champiñones
  - Tortillas de maíz
  - Frijoles de olla
  - Leche descremada
  - Sopa de lentejas con nopales
  - Pasta cocida
  - Yogurt natural sin azúcar
  - Quesos
  - Carne de res
  - Atun
  - Sardina
  - Yema del huevo

## Lactante:

0-6 meses:

Leche materna, Formulas adaptadas en caso de no estar con LM)

6-12 meses:

Lo anterior más: Cereales, frutas, hortalizas, legumbres, huevo, carne reallo, pescado

12-24 meses:

Lo anterior más: Leche entera, yogurt, queso tierno en pocas cantidades

## Beneficios de la lactancia

### Para el bebe

- Le aporta todo para nutrirse durante los primeros 6 meses
- Proporciona mayor inmunidad
- Presenta menor % de probabilidad de obesidad en el futuro
- Refuerza el vínculo madre-hijo

### Para la madre:

- Disminuye: anemia, hipertensión y depresión post-parto
- Prevención de cáncer de mama, ovario y osteoporosis

## Alimentos prohibidos

- Irritantes como la pimienta y el chile
- Alimentos o bebidas con cafeína
  - Café, Refrescos de cola, etc.
- Evitar el consumo de alcohol
- Evitar el consumo de metano



# Infancia.

La infancia es un periodo de tiempo que comprende diferentes etapas de la vida de niños y niñas, se refiere, no solo a sus condiciones biológicas o físicas sino también las sociales.

## Dieta.

Desayuno 15% de las calorías totales

Almuerzo 30-35% de las calorías totales

Merienda 15%.

Cena 25-30%.

Estilo de vida sedentario: 1.200 kcal niños

1.400 kcal niñas

## Alimentos Recomendados

- Lácteos
- Carne, pescado, huevos
- Cereales Patatas legumbres
- Verduras
- Frutas
- Frutas secas
- Azúcares (Poco consumo)
- Aceites y grasas
- Agua
- Legumbres
- Huevos

## Alimentos Prohibidos

- Como consumo o evitar el consumo
  - Hot dogs
  - Papas fritas
  - Hamburguesas
  - Pizzas
  - alcohol
  - bebidas energéticas
  - Tabaco
  - Juho



# Adolescencia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años.

## Dieta.

Actividad sedentaria H: 2.200 kcal/día

M: 1.800 kcal/día

Hidratos de Carbono: 50-55%.

Grasas: 25-35%.

Proteínas 15-20%.

## Alimentación Recomendada

Leches y derivados 2-3 raciones día

Verduras 2 raciones al día

Frutas 3 raciones al día

Cereales, pan y pastas 6-8 raciones por día

Legumbres 2-3 raciones por día

Carnes, huevos, pescados 2 raciones por día

Azúcar consumo moderado

Agua 8-10 vasos diarios

## Alimentación Prohibida

Chocolatos

Refrescos

Snacks

Pizza

} Consumo  
o  
poca  
controlada

Alcohol

Tabaco

Sustancias psicoactivas

# Adulthood

Etapa del desarrollo humano que prosigue a la juventud y antecede a la vejez. Se obtiene la plena madurez física e intelectual del individuo

## Diet.

Adulto de 18-59 años consumo total de 2200 kcal

Desayuno: 20% - 440 kcal

Cena 20% - 440

Almuerzo: 50% - 1100 kcal

Total: 2200 kcal

Merienda tarde: 10% - 220 kcal

## Alimentos recomendados

Fruites Verdes

Leche

Cereales, pan y pastas

Leguminosas

Carne, huevo, pescado

## Alimentos prohibidos

Cafeina

Toxicomanias

Alto consumo de Na y Azúcar

Alcohol

# Climaterio.

Es el periodo de transición en la vida de la mujer, entre la etapa reproductiva y la no reproductiva, periodo inicia 5 años antes de la menopausia y dura 10-15 años.

## Dieta.

Rica en fibra y pobre en grasas con cereales integrales, quina sobe todo muchas legumbres

Frutas con poca azucar, y no mas de una pieza por comida

Rica en calcio, Mg y betacarotenos

## Alimentos Recomendados

Verduras: Zanahorias, patatas, gerberizas  
lentijas, Fideos Finos

Grasas buenas sin sal

Aceite virgen, aguacate, lino, Almondas

## Alimentos Prohibidos

Elimina grasas mala

bebidas industrializadas

Fritos

Reducir Azucar y harinas



# Adulto Mayor

Segun la OMS Un adulto mayor consiste en una persona con 60 años o más

## Dieta.

Mujeres: 1.000-1.700 kcal/día → Límite superior 2000 kcal/día

Hombres: 2.000-2.600 kcal/día → Límite superior 2.800 kcal/día

HC: 10-12% de aporte energético (Complejo)

HC complejos: 85-90% de aporte energético

L.P.: 30-35% de aporte energético

Prot: 12-15%

## Alimentos Recomendados

↑ Consumo de Frutas y verduras

↑ Consumo de Agua y Fibra

Seleccionar alimentos adecuados para su masticación

## Alimentos Prohibidos

Tabaco Evitar el consumo de gases saturados

Alcohol

Altos niveles de Na

# Bibliografía

Antología Nutrición UOS.

Nutrición en el anciano, guía de buena práctica clínica en geriatría. Nestlé Health Science

Guía pediátrica de la alimentación.

18-1. Hizo falta

desglosar la etapa de la

Infancia.

Hizo falta Creatividad.