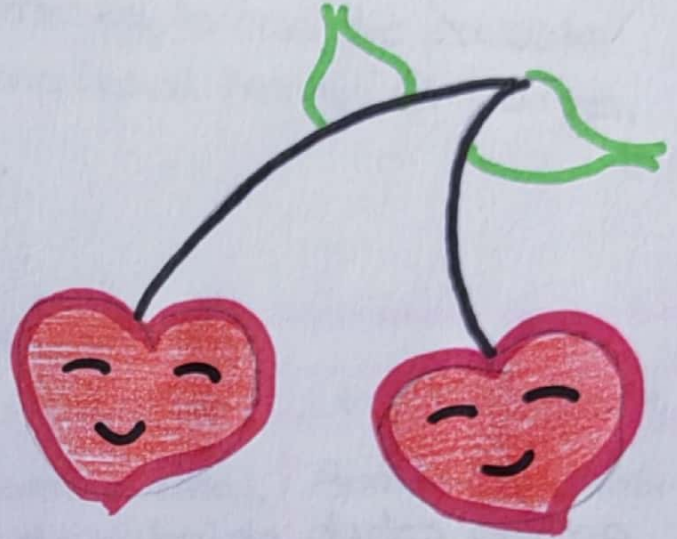


LIDS

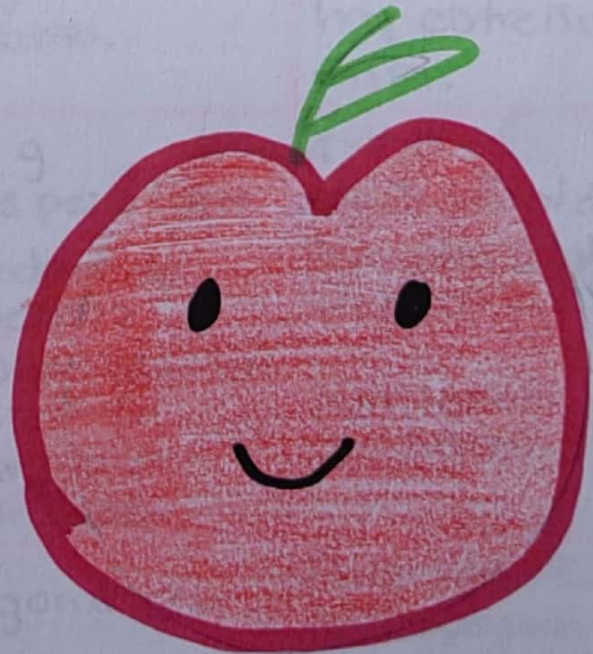
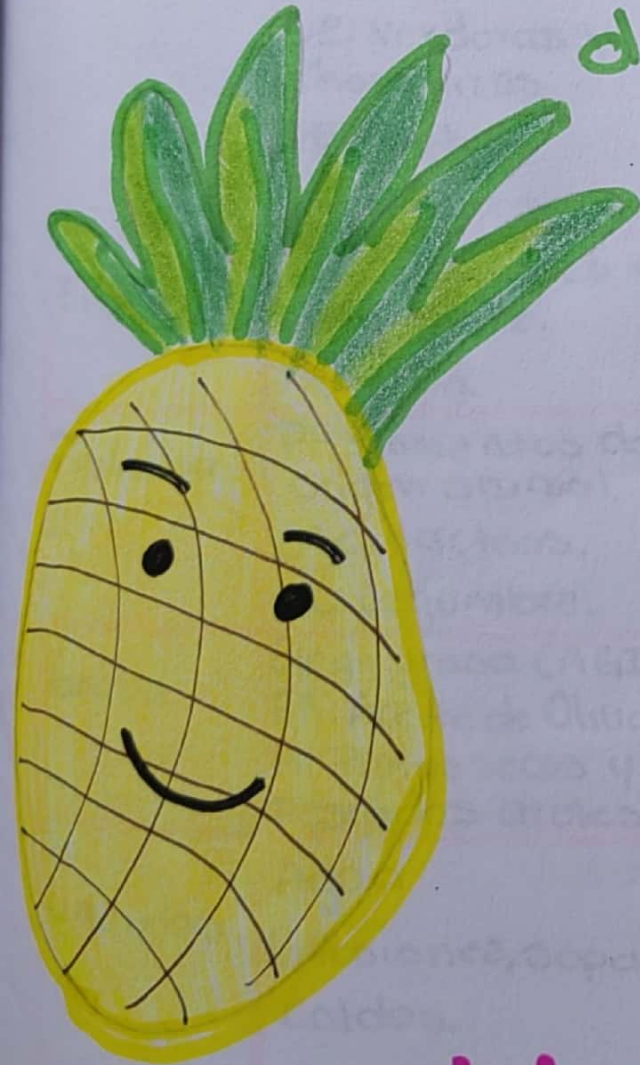
UNIVERSIDAD DEL
SURESTE
CAMPUS COMITAN
MEDICINA HUMANA.



Hali Palacios
Cotino.



"Manual de
alimentos en las
diferentes etapas
de la vida."



Nutrición 3-A Unidad 3.

Embarazo:

Termino utilizado para describir el periodo en el cual un feto se desarrolla en el vientre o útero de una mujer. El embarazo suele durar aproximadamente 40 semanas, o poco mas de 9 meses, lo cual se calcula desde el ultimo periodo menstrual hasta el parto.

Dieta:

RESUMEN DE NUTRIENTES

Nutrientes	Alimentos	Primer trimestre	2do y 3° trimestre.
Hidratos de Carbono.	HC: Cereales, derivados, legumbre, arroz, pasta y Patata. VE: Verduras y hortalizas. FR: Frotas LA: lacteos.	Consumo normal, bien distribuido Evitar azucares y dulces.	Aumentar cantidades en una o 2 tomas al dia.
Fibra.	HC: Integrales y Legumbre. VE y FR.	Asegurar el consumo.	Aumentar si hay estreñimiento.
Proteína	PR: alimentos de origen animal. LAC: lacteos. HC: Legumbre.	0.8 g kg de peso / dia Variedad de alimentos.	1-1,5 g. kg de peso / dia Aumentar cant. en una toma al dia
Grasa	Elegir grasa (AGI) GR: Aceite de Oliva PR: Frotos secos y Pescados azules.	OB-DAA: vegetal y pescado. Evitar grasas saturadas.	Mantener consumo.
Liquidos	Agua Infusiones, sopas, Caldos.	Asegurar 2L dia	Aumentar 0.5L en especial si hay retención de liquidos.

Lactancia:

La lactancia materna es la forma óptima de alimentar, a los bebés, ofreciéndoles los nutrientes que necesitan en el equilibrio adecuados, así como ofreciendo protección contra las enfermedades.

Dieta:

Bebé: Exclusiva lactancia materna, en ocasiones la lactancia materna no es posible; para estos casos existen formulas modificadas para intentar adaptarse a las necesidades de los lactantes: las leches de inicio (aptas desde el nacimiento hasta los 6 meses) y de continuación (de 6-12 meses).

Mamá:

Es posible que tengas que comer un poco más, para recibir la energía y los nutrientes para producir leche.

Opta por alimentos ricos en proteínas, como carnes magras, huevos, lácteos, frijoles, lentejas, y mariscos con bajo contenido de mercurio.

Elige una variedad de cereales integrales, como también frutas y verduras.

Podrías beber un vaso de agua u otra bebida cada vez que amamantes.

Elige alimentos ricos en hierro, proteínas y calcio.

Las buenas fuentes de hierro incluyen las lentejas, los cereales enriquecidos, las verduras de hojas verdes, las arvejas (guisantes chicharos).

Infancia 1-3 años:

La primera infancia abarca desde que los niños nacen, hasta los tres años. Durante esta etapa, a los bebés les comienzan a crecer las extremidades y hay diversos cambios en su cuerpo.

El niño o la niña se incorporarán poco a poco a la dieta familiar.

Dieta:

Se recomienda dividir la ingesta en:

- Desayuno: 25%. Papilla o leche con cereales y fruta
- Almuerzo: 30%. Se va poco a poco acostumbrando a la comida familiar: puré de verduras o verduras con legumbres, pasta, arroces, guisos. Carne o pescados triturados o en trozos pequeños, tortillas. Para el postre utilizar: fruta, leche o yogurt.
- Merienda: 15%. Frutas, jamón o queso en trozos, yogurt, bocadillos.
- Cena: 30%. Dar preferencia a las verduras, cereales y frutas. Leche con o sin cereales.

Alimentos recomendados:

- Cereales (4-6 raciones/día).
- Frutas (3 raciones/día)
- Verduras (2 raciones/día)
- Legumbres (2-3 raciones/semana).

Adolescencia 14-18 años:

La adolescencia es una etapa en la que ocurren importantes cambios físicos, emocionales y sociales. Aunque en esta etapa los órganos que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los alimentos han completado su maduración, la adolescencia es una época de riesgo nutricional, debido a las especiales características de este periodo de la vida.

Dieta:

Las necesidades energéticas van a ser mayores en esta etapa. Para adolescentes con una actividad sedentaria la necesidad energética en el hombre es de 2.200 kcal/día y en la mujer 1.800 kcal/día. Estas cantidades se incrementarán en función de la actividad física que realice.

La distribución de estas calorías por nutrientes así como el reparto de las mismas a lo largo del día, va a ser igual que en la etapa anterior:

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

Edad adulta:

Aquella persona que ha terminado de crecer y se encuentra en el periodo intermedio entre la adolescencia y vejez. Cronológicamente, el periodo adulto abarcaría aproximadamente, cuarenta años; que estarían comprendidos entre los 20 y los 60 años.

Dieta:

Los adultos de 18 a 59 años deben de consumir un total de 2.200 kcal provenientes de los diferentes grupos de alimentos, distribuidos de la siguiente manera:

Desayuno: 20%

Almuerzo: 50%

Media tarde: 10%

Cena: 20%

Alimentos recomendados:

- Consumir de 4-6 raciones diarias de alimentos ricos en HC. pan, pasta, arroz, patatas.
- Consumir de 3-5 raciones diarias de frutas y verduras.
- Consumir de 2-4 raciones diarias de lácteos.

Vejez:

Etapa que conlleva un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, ya que a lo largo del tiempo se acumulan una gran variedad de daños moleculares y celulares.

Dieta:

Hidratos de carbono: 50-60% del aporte energético total de la dieta.

Hidratos de carbono simples o refinados: no debe superar 10-12% del aporte energético total.

Hidratos de carbono complejos: 85-90% del aporte energético total.

Lípidos (grasas): 30-35% del aporte energético

Grasas saturadas: no deben sobrepasar 7-10% del aporte energético total.

Proteínas: 12-15% aporte energético total.

Calcio: H: 1200 mg. M: 1300 mg.

Fosforo: 1.000 - 1.500 mg.

Hierro: 8 mg/día

Cinc: 15 mg.

Selenio: 55-75 mg.

Magnesio:

H: 420 mg/día

M: 320 mg/día