



Efraín de Jesús Gordillo García

Manual

Nutrición

3°A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de noviembre del 2023.

Materia: Nutrición

Alumno: Gordillo García Efraín de Jesús.

Docente: Daniela Monseirat Méndez Guillén.



3/Noviembre / 2023



MANUAL DE ALIMENTOS PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS.

Embarazo

Lactancia

Infancia



Adolescencia

Edad adulta

Vejez



Climaterio

INDICE:

Pag.

Embarazo	1
Alimentos permitidos	1
Alimentos No permitidos	1
Lactancia	2
Alimentos permitidos	2
Alimentos No permitidos	4
Infancia	5
Alimentos permitidos	5
Alimentos No permitidos	6
Adolescencia:	7
Alimentos permitidos	7
Alimentos No permitidos	8
Edad adulta	9
Alimentos permitidos	9
Alimentos No permitidos	10
Climaterio:	11
Alimentos permitido	11
Alimentos No permitidos	12
Vejez	12
Alimentos permitidos	12
Alimentos No permitidos	13

EMBARAZO

La oms la define como los nueve meses durante los cuales el feto se desarrolla en el utero de la mujer.



Es una etapa que marca la vida de una mujer pasando por diversos cambios fisiológicos y psicológicos.

ALIMENTOS AUTORIZADOS.

- Verduras y frutos de temporada
- Alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico
- Cinco comidas al día
- Moderar el consumo de sal.



ALIMENTOS **(NO)** AUTORIZADOS.

- alcohol
- Cafeína
- leche sin pasteurizar



- pescados con mercurio
- Carnes crudas



- Frutos y verduras sin lavar
- Huevos crudos



- Frutos silíceos:



LACTANCIA.

- Forma optima de alimentar a los
- bebes, ofreciendoles los nutrientes
- que necesitan en el equilibrio adecuado,
- asi como ofreciendo proteccion contra
- las enfermedades



ALIMENTOS PERMITIDOS.

- Lactancia Materna durante 6 meses
- y forma NO exclusiva hasta 2 años



- 7 meses

verduras → calabaza, chayote y frijitas



- 8 meses:

Mayor variedad de verduras, frijitas, introducción de cereales → Avena, Arroz, Maiz



meses:

leguminosas, → frijol, lenteja, garbanzo

Carnes → pollo, pavo, ternera



12 mes en adelante

Dieto familia:

huevos, pescado, fresas
chocolate.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

- Cafeina



- Alcohol



- Mariscos cr



- Alimentos picantes



- Chocolate

- Bebidas energizantes



- bebidas azucaradas



- Coliflor:



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 físicas, si no a esos momentos y condiciones sociales, culturales y de calidad de vida (educación, salud, alimentación, cuidado, afecto)



ALIMENTOS PERMITIDOS.

Lacteos 1 taza de leche - Carne - pescado



Huevos

- Cereales

- legumbres



- Verduras

- frutas

- Agua



- legumbres



- Arroz



- pasta



- pescados

y

Carne



ALIMENTOS

(NO)

RECOMENDADOS.

- Cereales de desayuno



- Miel



- Espinacos



- Acelgas



- Bebidas energéticas



- Salchichas



leche de vaca

- Bebidas Dulces



ADOLESCENCIA:

Etapa que transcurre entre los 10 y 19 años. Normalmente la dividimos en 2 fases, adolescencia temprana 12-14 y adolescencia tardía 15 a 19 años



ALIMENTOS AUTORIZADOS.

- Cereales
- lacteos
- huevos



- Frutos
- Verduras
- Agua abundante



- Arroz
- legumbres
- Carnes



- CH Complejos

pescado



- frutas secas.



ALIMENTOS **(NO)** AUTORIZADOS.

- Alimentos Dulces

- chocolates

- snacks



- Refrescos

- pizzas

- Hamburguesas



- productos empanizados.



DAD ADULTA.

Hace referencia a un organismo con una edad tal que ha alcanzado su pleno desarrollo orgánico, incluyendo la capacidad de reproducción.



La nutrición debe enfocarse en la prevención de enfermedades provocadas por la alimentación.

ALIMENTOS PERMITIDOS.

- Alimentos ricos en fibra como

* panes



* cereales

* frijoles



* nueces



* Semillas sin sal



* Verduras de

colores intensos



* frutas



* Hortalizas



lacteos

ALIMENTOS NO PERMITIDOS.

- Galletas dulces



* patatas fritas



- Refrescos



- Alcohol



- grasas Sat

- Alimentos procesados



- Margarinas



- Mantecas.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS.

Alimentos procesados - evita azucres



Sal - Reducir Sal

- No Alcohol - evita comida



picante



- evita cafe

- Grasas saturadas.



VEJEZ.

Etapa de la vida que comienza a los 60 años de edad es considerada la última etapa de la vida y forma parte del envejecimiento



ALIMENTOS PERMITIDOS.

- Frutas

- Verduras

- Avena

- Arroz



CLIMATERIO.

Periodo de la vida que se caracteriza por una serie de fenomenos que afectan a todo el organismo, Durante

el climaterio la actividad metabolico disminuye el organismo gasta menos energia para mantener su funcionamiento



ALIMENTOS PERMITIDOS.

- Lacteos desnatados
- Cereales



- Hortalizas

- legumbres

- frutas



- Pescados

- Carnes blancas

- frutos secos.



- leche baja en grasa



- vitamina D



- Carnes magras



- Almendra



- Calcio



- mariscos



- Aves



- Huevo

ALIMENTOS NO

PERMITIDOS.

- Queso Humedos



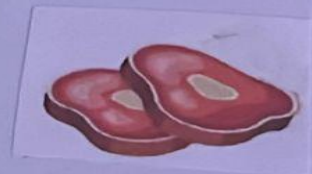
- Pescados crudos



- Huevos con poca cocción



- Carnes con baja cocción



Taranja



Alimentos procesados