



Diego Alejandro Flores Ruiz

Actividades

Nutrición

Tercero B



Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de noviembre del 2023.

MANUAL DE GUÍAS DE ALIMENTACIÓN

Diego Alejandro Flores Ruiz

181

- Falta creatividad
- Falta de temas. (chocolate y adulto).

Antes del embarazo

Se debe de consumir:

- Vitamina D
- Ácido Fólico
- Vitamina B12
- Hierro

Alimentación durante el embarazo.

Durante la gestación es cierto, además de las necesidades caloríficas, también se aumenta la demanda en tu organismo de ciertos componentes, sobre todo de vitaminas y minerales. Si adaptas bien tu plan nutricional será suficiente con lo que aporta los alimentos.

El Primer trimestre de gestación no es preciso consumir calorías adicionales, pero sí vigilar el orden de tomas y de nutrientes para asegurar la reserva y prevenir complicaciones.

En el segundo trimestre se aconseja un incremento entre 300 y 500 kcal y en el tercer trimestre se mantiene esa subida en calorías.

- Primer año de vida:

7: Lactancia materna:

La leche materna es el alimento ideal durante al menos los primeros 6 meses de vida; sus múltiples beneficios están científicamente demostrados; así como los riesgos derivados de la alimentación con leches artificiales.

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

Salvo casos aislados toda madre está preparada para producir leche en suficiente cantidad y calidad para alimentar a su bebé; siempre que reciba los consejos y la ayuda adecuada durante los primeros días; por ello, no dude en consultar a la matrona, pediatra, enfermera o grupo de lactancia más próximo.

Lactancia artificial.

Si bien la leche materna es un alimento ideal para el bebé durante los primeros 6 meses de vida, en ocasiones la lactancia natural no es posible; para estos casos, existen fórmulas modificadas para intentar adaptarse a las necesidades de los lactantes: los leches de inicio y de continuación.

La leche de vaca sin modificar, o queso cabra no son aptos para el consumo por menores de 4 años.

El término "lactancia mixta" se reserva para aquellos lactantes que reciben tanto leche materna como artificial.

Frecuencia y cantidad de la toma.

El horario de las tomas no debe de ser estricta. Al principio el bebé comerá cada 2-4 horas, de forma variable, y poco a poco irá espaciando las tomas y siguiendo un ritmo más regular.

Será adecuada ganancia de peso y talla, la que nos dirá si el bebé come lo suficiente, pero lo que no es posible determinar cuanto ha de comer.

Alimentación Complementaria.

El Paso de alimentación basada sólo en leche a una dieta variada, es un momento único en la maduración del bebé. Durante esa fase de transición se asientan las bases para unos hábitos alimenticios saludables en la vida adulta.

Aureedor de los 6 meses los requerimientos nutricionales varían, y la lactancia exclusiva no llega a cubrirlos, por lo que es necesaria la introducción paulatina de otros alimentos. El inicio de alimentación complementaria puede adelantarse a los 4 meses, sobre todo en los niños y niñas que reciben lactancias artificiales, pero nunca antes, puesto que no están aún suficientemente maduros.

Existen ciertos periodos en la maduración del bebé que deben respetarse para promover un desarrollo normal y actitud saludable hacia la comida: entre los 4 y los 6 meses empieza a estar listo para tomar alimentos semisolidos en cuchara; alrededor de los 8 meses pueden ya comer al cortar un trozo blando cortado pequeño y entre los 9 y los 12 meses es conveniente que intente manejar, con la ayuda de sus padres, cuchara y tenedor, así como beber sujetando el vaso.

Alimentación entre 1 y 3 años de Vida

En esta etapa es cuando se establecen de forma definitiva los hábitos alimentarios. El niño o niña se incorpora poco a poco a la dieta familiar. Es importante que al momento de las comidas sea compartido en un ambiente positivo, sirviendo a la familia de modelo a seguir.

Este periodo se caracteriza por ser una etapa de transición entre la fase de crecimiento rápido, propia del lactante, y el periodo de crecimiento estable posterior, por lo que las necesidades de energía serán muy variables y es recomendable respetar, en la medida de lo posible, la sensación de saciedad o de hambre expresada por los propios niños o niñas.

Dieta recomendada.

- Desayuno 25%:

Papilla o leche con cereales, y fruta.

- Almuerzo 30%:

Se ira poco a poco acostumbrando a la comida familiar: Purre con verduras o verduras con legumbres, Pasta, arroces, guisos. Carne o Pescado triturado o en trozos pequeños, tortillas. Para el postre utilizar fruta, leche o yogurt.

Alimentación entre 4 y 8 años de vida.

Durante esta etapa escolar se mantiene la desaceleración de crecimiento lineal, con respecto a la que tuvo en el primer año de vida y la que tendrá posteriormente durante la adolescencia.

Una correcta alimentación, la adquisición de hábitos nutricionales y de estilo de vida saludables y un importante papel de ejercicio físico van a ser decisivos en el desarrollo físico e intelectual durante este período de la infancia.

Es muy importante mantener y favorecer el desarrollo de actitudes positivas respecto a la alimentación y hábitos saludables, que se mantendrán en etapas posteriores de la vida. Se ha de procurar establecer un horario organizado, no estricto pero sí regular, que incluya el desayuno y comidas organizadas, que completen los requerimientos energéticos diarios.

Los niños de esta edad ya pueden comer solos, a partir de los 4-5 años aprenden a usar el cuchillo, por lo que la recomendación es que se utilice cubiertos anchos, romos, sin punta, para facilitar su manejo y evitar accidentes.

Alimentación entre los 9 y 13 años

La etapa de los 9 a los 13 años se caracteriza por un crecimiento lentamente progresivo durante la primera mitad del mismo, para finalizar con un crecimiento más acentuado, con la aparición del estirón puberal que, dependiendo del sexo y la genética, será más o menos precoz.

Dieta recomendada:

La ingesta diaria que se recomienda a esta edad va a depender de dos factores: Sexo y Actividad física que se realice.

Para un hombre entre 9 y 13 años de edad las necesidades caloríficas basales son de 1.800 Kcal/día.

Para una mujer de la misma edad, las necesidades caloríficas basales son de 1.600 Kcal/día.

Estas cantidades han de incrementar en 200 Kcal. si se realiza una actividad física moderada y entre 200-400 Kcal. si es intensa.

El 50-55% de estas calorías deben de ser aportadas en forma de hidratos de carbono un 25-35% en forma de grasa y 15-20% en forma de proteínas.

Alimentación entre 14 y 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 alimentos han completado su maduración, la adolescencia es una época de riesgo nutricional, debido a las especiales características de este período de vida.

Estirón de la Pubertad y cambios hormonales importantes (maduración sexual)

Durante este período se produce una aceleración del crecimiento con importante aumento de aproximadamente una cuarta parte de la talla total y peso corporal casi se duplica. Debido a ella existe un gran aumento de las necesidades de energía, proteínas y de algunos micronutrientes para la fabricación de músculo, hueso y demás tejidos; muy superiores a las de cualquier otra época de la vida. El pico máximo de las necesidades nutritivas concierne con el momento de máxima velocidad de crecimiento. Las cantidades de nutrientes se tienen que ajustarse individualmente de acuerdo con

Alimentación del anciano

Una de las recomendaciones y características del envejecimiento es la condición de pérdida de funcionalidad de órganos y sistema. Pero, probablemente, lo más determinantes, en relación con los aspectos nutricionales, sean los cambios en la composición corporal.

Requerimientos nutricionales:

Con la edad hay una disminución de las necesidades energéticas debido a la menor actividad física y menor componente de masa muscular.

Alimentos recomendados:

Alimentos como los frutos, verduras, hortalizas, Pan y otros cereales, productos lácteos y aceites de oliva deben de ser la base de la dieta y deberon de consumirse a diario, tambien el arroz o la pasta pueden alternarse

Realizar todos los días al menos durante 30 min alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando. Sacar a pasear al perro o subir las escaleras de pie en vez de ascensor.