

**Nombre del alumno: Rashel Citlali
Rincón Galindo**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: Manual de
alimentación**

Materia: Nutrición Clínica

Grado: 3

Grupo: B

MANUAL DE ALIMENTACIÓN

Rachel Citlali Rincón Galindo

3°B

GUÍA DE
ALIMENTACIÓN
EN EL
EMBARAZO

Alimentación Antes Del Embarazo.

Es importante tener una alimentación sana siempre, pero sobre todo si se busca quedarse embarazada, una dieta equilibrada aporta suficiente cantidad de vitaminas y minerales necesarios para el organismo, lo que facilita y previene futuras complicaciones durante el embarazo.

Peso Previo Al Embarazo.

Factor determinante en la fertilidad, pero los cambios bruscos en el peso hacen que sea más difícil concebir, debemos tomar en cuenta otros factores, como el estado nutricional más allá del peso, es decir la carencia de algunos nutrientes o el exceso de otros, esto también influye el retraso de la maternidad, la exposición a otros factores ambientales, el estilo de vida o el sedentarismo.

Categoría de IMC Pre gestacional	IMC	Ganancia de peso (kg) recomendada
Bajo	< 20	12,5 a 18
Normal	20 a 25	11,5 a 16
Sobre peso	> 25 a 35	7 a 11,5
Obesidad	> 30	Entre 4 y 7

Si tu valoración es de 1 o 2 kilo más o menos respecto a estos valores, no le des importancia, pero siempre se debe consultar al médico.

Pero también pueden provocar síntomas como mareos, fatiga, somnolencia, aumento en la frecuencia de las micciones o cambios psicológicos.

10/10

Posibles Alteraciones

En el embarazo se presentan muchos cambios, que pueden dar lugar a alguna patología y debes estar preparada para afrontarlos como algo normal. Estas son las más comunes

Diabetes Gestacional

La diabetes gestacional es cualquier grado intolerante a la glucosa que se detecta por primera vez en el embarazo, es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de la diabetes tipo 2.

La diabetes gestacional afecta en España aproximadamente a un 10% de mujeres embarazadas el riesgo es mayor en:

- Obesidad
- Antecedentes de diabetes en otros embarazos
- Mujeres mayores de 35 años.

Preeclampsia

Más que una enfermedad es una sintomatología que se caracteriza por:

- Hipertensión Arterial
- Pérdida de proteínas en la orina (proteinuria)
- Edemas o retención de líquidos en las extremidades.

Para prevenir su aparición debemos controlar la tensión arterial, para lo cual es importante ciertas cosas en la alimentación

* Bebé 2 litros de agua diarios, 8-10 vasos, también puede ocurrir a sopas o infusiones

* Evita el exceso de sodio evitando la sal de mesa.

* Asegura diariamente el consumo de verduras y hortalizas.

5.
GUÍA

DE

PEDIÁTRICOS

La obesidad Infantil es un problema de Salud Pública cada vez más importante en nuestro país y más aun en nuestra comunidad, por eso es importante llevar una dieta adecuada y sobre todo en los niños.

ALIMENTOS

Una dieta correcta y adecuada, además de proporcionar energía y nutrientes necesarios para el mantenimiento de la salud vital, debería cumplir también otros objetivos que mejoren nuestra calidad de vida.

Podemos Incluir:

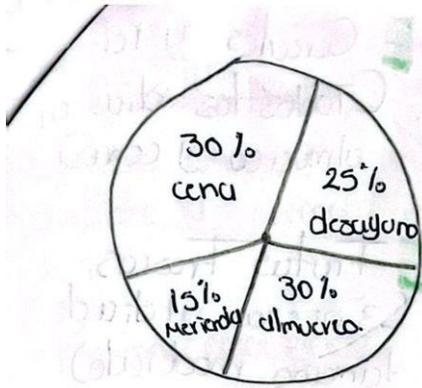
- Nutrientes
- Proteínas
- Hidratos de carbono
- La fibra alimentaria
- Los grasos o lípidos
- Las vitaminas
- Los minerales

En función de su valor nutritivo, los grupos de alimentos se clasifican en: energéticos, plásticos y reguladores.

Primer Año De Vida

1. Lactancia Materna.

La leche materna es el alimento ideal para el bebé durante al menos los primeros 6 meses de vida.



Se recomienda:

- Desayuno:** 25% papilla o leche con cereales y frutas
- Almuerzo:** 30% Se ira poco a poco acostumbrando acostumbrando a la comida familiar
- Merienda:** 15% Frutas, jamón o queso, en trozos, yogurth, bocadillos
- Cena:** 30%. Preferencia: verduras, cereales y frutas. Leche con o sin cereales

Incluir:

- ▶ Cereales
- ▶ Verduras
- ▶ Pescado
- ▶ Grasas (aceite de oliva)
- ▶ Fibra alimentaria
- ▶ Frutas
- ▶ Legumbres
- ▶ Huesos
- ▶ Leche
- ▶ Agua.

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, una correcta alimentación, la adquisición de hábitos nutricionales y estilos de vida saludable.
- Los niños de esta edad ya pueden comer solos.

La alimentación debe ser: adecuada, suficiente, completa, variada y equilibrada.

Frecuencia De Consumos:

- Leche y derivados (al menos 2 vasos de leche o alimento al día)
- Carnes y derivados (al menos 6 veces a la semana)

NUTRICIÓN

EN EL

ANCIANO

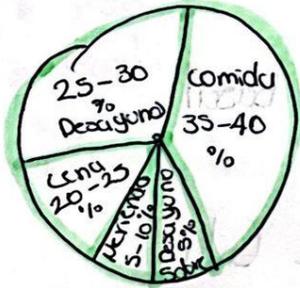
Adultos Mayores

Requieren de una alimentación adecuada, en cantidades adecuadas, esto puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como del corazón, diabetes y osteoporosis.

Los nutrientes son variables de acuerdo con la edad de cada persona.º

- ▶ Sexo
- ▶ Actividad Física
- ▶ Edad
- ▶ Problemas de salud

Gasto energético Basal



Hidratos De Carbono

Cada gramo aporta 4 kilocalorías que constituye 50-60% del aporte total.

Referencia Bibliográfica

Mariano Girardes. Guia pediátrica de alimentación

Alvaro Sanchez (2015). Guia de alimentación para embarazadas.

GII Gregorio (2013) Nutrición en el anciano. Guía de buena práctica clínica en geriatría