



Nombre del alumno: Mayra Grissel Mollinedo Noyola.

Nombre del profesor: Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

Nombre del trabajo: Manual de dietas

Materia: Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Tercero

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de noviembre 2023.

Manual de alimentos

Mayra Grissel Mollinedo Noyola
"3-B"
Nutrición

comitán de domínguez, chiapas a
08 de noviembre de 2023.

Alimentación

durante el
embarazo.



Es importante tener una alimentación sana siempre, pero sobretodo si se busca quedar embarazado.

También es esencial eliminar tóxicos como tabaco o alcohol.

Primer trimestre

No es preciso consumir calorías adicionales.

Segundo trimestre

Se aconseja un incremento de entre 300 y 500 kcal, principalmente de HC, **pastas, arroz** o **patata**

Alimentación en el primer año de vida



consiste en conseguir un consumo de alimentos y nutrientes adecuados para el crecimiento óptimo del niño.

Lactancia materna

Se recomienda que los primeros 6 meses de vida se de leche materna



- ⚠ Se debe de evitar el uso de biberones, chupas o pezoneras.

Lactancia artificial

Se da cuando la lactancia natural no se da o no es posible para la madre.



Alimentación entre 1 y 3 años de vida

En esta etapa se establece de forma definitiva los hábitos de alimentación.



Desayuno	25%	(papilla, leche, etc)
Almuerzo	30%	(purés, arroces, etc)
Merienda	15%	(fruta, jamón, etc)
Cena	30%	(verduras, cereales, etc)

Cereales	(4-6 raciones/día)
Frutas	(3 raciones/día)
Verduras	(2 raciones/día)
Carnes	(4-3 raciones/día)
Pescado	(3-4 raciones/semana)
Huevo	(3-4 raciones/semana)
Leche	(2-4 raciones/día)
Grasas	(6 raciones/día)
Agua	(1 - 1.3 litros/día)

Alimentación entre 4 y 8 años de vida.

Durante esta etapa se mantiene la desaceleración de crecimiento, por eso es necesario una correcta alimentación.



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

Desayuno 25% (3-5 grupos)

Almuerzo 30-35%

Merienda 15%

Cena 25-30%

5 - 6 años

Raciones

HC: 6 - 9

Hortaliza y vegetales: 1 - 1.5

Frutas: 4 - 6

Lácteos: 2 - 3

Carnes: 2 - 4

Grasas 1

Alimentación entre 9 y 13 años.



La etapa de los 9 a los 13 años caracteriza por un crecimiento lentamente progresivo durante la primera mitad del mismo.

Hombre 9 - 13 años :

La necesidad calórica basal es de 1800 kcal/día

Mujer 9 - 13 años :

1.600 kcal/día

Desayuno 25 %

Almuerzo 30 - 35 %

Merienda 15 %

Cena: 25 - 30 %

Alimentación entre 14 y 18 años.

La adolescencia es una etapa en la que ocurren importantes cambios físicos.



Las necesidades energéticas van a ser mayores en esta etapa.

Hidratos de carbono 50 - 55%

Grasas 25 - 35%

Proteínas 15 - 20%

Hombres 2.200 kcal/día

Mujeres 1.800 kcal/día

Raciones de alimentos

Leche 2 - 3

Verduras 2

Frutas 3

Cereales 6 - 8

Legumbres 2 - 3

Alimentación en adultos mayores



Una dieta adecuada es aquella que permite conseguir y mantener un nivel óptimo.

Micronutrientes

Hidratos de carbono

Lípidos

Proteínas

Micronutrientes no energéticos

Minerales

Vitaminas

Vitaminas liposolubles

Vitaminas hidrosolubles

Fibra

Agua

Alcohol en cantidades moderadas.

Referencia

Medicadiet (2015) Guía de alimentación para embarazada. Madrid.

Science. N: H (2010) Nutrición en el anciano. Guía de buena práctica clínica en geriatría. Madrid.

Barrios Gonzales, E, Garcia Merido, M. Murray Hutardo, M. Ruiz pons, M. Santara Vega, C y Suarez Hernandez, M. (2012) Guía práctica pediátrica de la alimentación.

197 falta adulto y
climateria