



Mi Universidad

UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS COMITAN
MEDICINA HUMANA



Nombre del Alumno: Leonardo López Roque

Nombre del tema: Manual de dietas

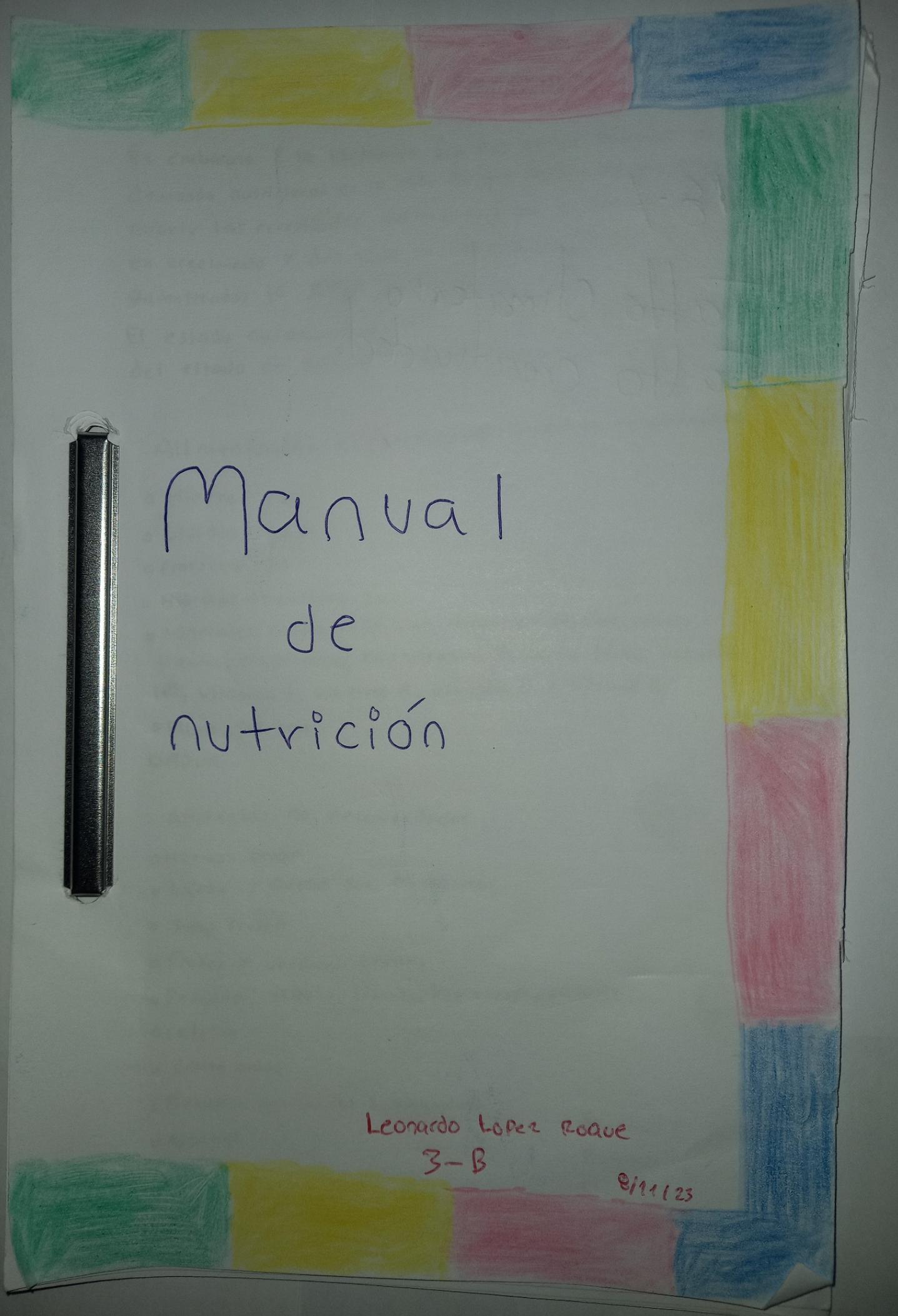
Parcial: 3ro

Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del profesor: Martinez Guillen Jullibeth

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Semestre: Tercer semestre



Manual
de
nutrición

Leonardo Lopez Roque
3-B

2/11/23

18-1

Falta Chimaterio
Falta creatividad.

Embarazo y lactancia

El embarazo y la lactancia son dos de los periodos de mayor demanda nutricional en la vida de una mujer, ya que tienen que cubrir las necesidades nutricionales de la madre, del feto en crecimiento y del niño en sus primeros meses de vida, garantizando la salud de ambos.

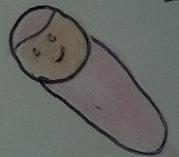
El estado nutricional del feto depende fundamentalmente del estado de nutricional de la madre.

Alimentación recomendada y dieta recomendada

- o Hierro +20
- o Lípidos 25%
- o Proteínas 25%
- o Hidratos de carbono 55%
- o Minerales: Calcio, yodo, zinc, magnesio, fósforo, selenio, niacina, riboflavina, EN, vitamina B₆, ácido fólico, vitamina B₁₂, vitamina C, vitamina A, vitamina D y vitamina E
- o Fibra 1/2 taza
- o Agua

Alimentos no recomendados

- o Huevos crudos
- o Leche y quesos sin pasteurizar
- o Jugos frescos
- o Frutas y verduras crudas
- o Pescado: atún, tiburón, pez espada, caballa
- o Cafeína



Primera Infancia 0-3 años

• El niño desde que es bebé hasta que tiene 3 años de edad, aprende a mamar, probar, masticar, tragar y manipular los alimentos y también a descubrir diferentes colores, sabores, texturas con la finalidad que se incorpore, poco a poco a la alimentación familiar. La educación de la conducta alimentaria en esta franja de edad tiene el objetivo de conseguir, además de conseguir un buen estado nutricional y hábitos alimentarios saludables.



Alimentos recomendados 0-6 meses

- Leche materna
- Leches formuladas
- Chupón

Alimentos no recomendados

- Otros líquidos que no sean leche materna

Dieta recomendada

- Leche materna



Alimentos de 6 a 12 meses

- Leche materna
- Hortalizas
- Farináceos

Alimentos no recomendados

- Frutos secos
- Granos de uva enteros
- Trozos grandes de manzana y zanahorias



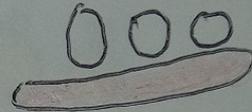
Alimentos recomendados en la dieta

- o Plátano, Pera, melocotón, fresa, sandía > melón.
- o Arroz
- o Papillas de cereales sin azúcares
- o Pescado
- o Aceite de Oliva Virgen extra
- o Huevos

12 meses a 3 años

Alimentos recomendados

- o Leche de vaca 1 ml
- o Pechuga de Pollo 1 ración
- o Filete de Merluza 1 ración
- o Rodaja de Merluza



Alimentos no recomendados

- o Alimentos altos contenido de sodio
- o Queso Pasterizados
- o Yogur
- o Sugo
- o frutos secos



Dieta recomendada

- o Puré de patata 1 tasa
- o Arroz hervido con guisantes
- o Huevo con espinacas 2 raciones
- o Semola de maíz
- o Arroz con puerro > calabaza
- o Brócoli con patata un galón
- o Lentejas 1/2 kg
- o Filete de merluza 1 ración
- o Zumo de naranja 1
- o Pera media cortada

Alimentos de 4-6 años

- o Vegetales
- o Grasas animales
- o Legumbres 300mg
- o Pastas 1/2 r
- o Arroz
- o Pescados 1 ración
- o Carnes magras 1 ración
- o Leche desnatada o lácteos 1/2 Ml
- o Huevos 3 raciones
- o Patatas 3 porciones



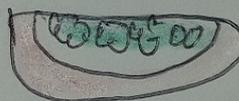
Alimentos no recomendados

- o Bebidas energéticas
- o Salchichas
- o Bollerías energéticas
- o Cereales de desayuno
- o Acelgas
- o Betarragas



Dieta recomendada

- o frutas
- o verduras
- o Ensaladas
- o Arroz 1 Kilo
- o Patatas 2/1
- o Pasta Media Pasta
- o Huevos 2 porciones
- o Pescado 1 ración
- o Pavo 1 ración



Infancia 6-12 años

Alimentos recomendados 6-12 años

- o cereales 1/2 cereal
- o Pan
- o Frutas
- o lácteos 1 Ml

Adolescentes 12-18 años

Es un periodo de crecimiento desde el inicio de la maduración Pubertal hasta el fin del crecimiento somática, con un aumento muy importante tanto de la talla, como el de la masa corporal.

Lip: 25% CH: 55% Prot: 20%

Alimentos recomendados

- o carne 2 Porciones
- o Huevos 2 Porciones
- o Dulces 1 Porción
- o AVES 1 Porción
- o Aceite de oliva medio aceite
- o Frutas (Moderadas)
- o Legumbres (Moderadas)
- o Verduras media porción
- o Pasta 2 Porciones
- o Arroz medio kilo
- o Patatas media
- o Cereales media ración



Alimentos no recomendables

- o Dulces
- o Chocolates
- o Refrescos
- o Snacks
- o PIZZA
- o Hamburguesa
- o Repostería



Dieta recomendada

- o carne roja 1 Porción
- o Pescado 2 Porciones
- o Huevos 3 Porciones
- o Verduras 2 raciones
- o Frutas 1 ración
- o Frutas secas 2 Porciones
- o Jugos naturales Medio litro
- o Aceite oliva media
- o Patatas 2/1

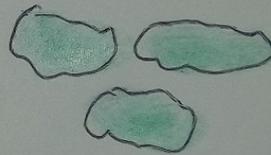
Juventud 18-26 años

Esta es una edad difícil, de cambios, de inestabilidad emocional. Los hábitos alimentarios dependen de la moda y los amigos que de la familia. Por ello es importante motivar para que aprendan una correcta alimentación y practiquen ejercicio regular.

LIP 15%. CAl: 55%. Prot: 20%.

Alimentos recomendados

- Pasta media
- Arroz Medio Fino
- Leche entera 1 litro
- Nata moderado
- Manteca moderado
- Yema de huevos 2 porciones
- Lácteos moderado
- Vitaminas
- Fruta
- zumo natural medio
- Pollo 1 porción
- Vaca 1 porción
- Aceite de oliva



Alimentos no recomendados

- Refrescos azucarados
- Pizzas
- Pan
- Galletas
- Alimentos con niveles alto de sodio
- Palomitas
- Alimentos deshidratados
- Dulces
- Fritos

Vejez +60 años

El estado de nutrición de las personas adultas mayores está relacionado con el proceso de envejecimiento y por el estado de nutrición mantenido a lo largo de la vida, para ayudar a contrarrestar la aceleración de las enfermedades, es importante favorecer la seguridad alimentaria que las personas impliquen tener un estilo de vida y físico adecuado.

Lp 15%. CH 50%. Prot. 35%.

Alimentos recomendados

- Verduras moderada
- Frutas moderado
- Tortillas y porciones
- Arroz media taza
- Pastas moderado
- Pan Integral 1 porción
- Leche medio litro
- Huevo 2 porciones
- Carne 1 porción
- Pescado 1 porción
- Fibra moderado



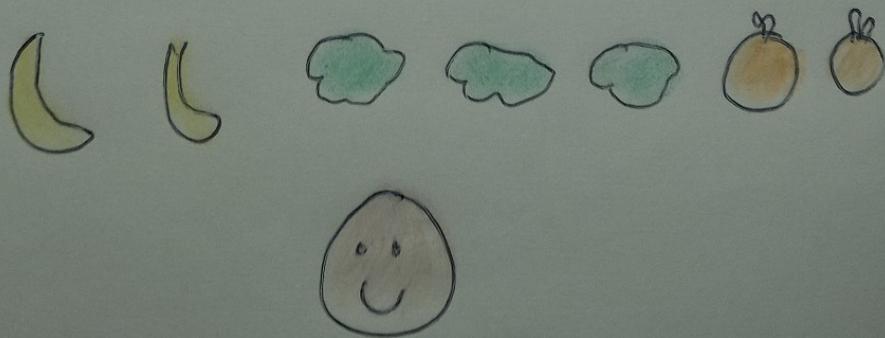
Alimentos no recomendados

- Galletas
- Dulces
- Patatas
- Fritos
- Refrescos
- Alcohol
- Grasas saturadas
- Grasas trans
- Margarinas
- Mantequilla



Dieta recomendada

- o Frutas moderado
- o cereales 1/2 medida
- o Pescado 1 porción
- o AVES 1 porción
- o Huevo 2 porciones
- o Nueces 1/2
- o semillas moderado
- o Yogur natural 1 taza
- o Requezón 1/3 queso
- o frijoles moderado
- o Arroz moderado
- o Pasta moderado
- o Hojuelas 1/2
- o Aceitunas 1/2
- o Aguacate 2 porciones
- o Hojas verdes 3 porciones
- o Durozo 2 porciones
- o Pan Integral 1 porción
- o Taza de cereal 1 taza



Bibliografía:

- o Mariano Giraldes; didáctica de una cultura de lo corporal
- o ERIC H. ERICKSON; Infancia y Sociedad
- o Didáctica de las prácticas de alimentación
- o DIMESIO G. Nutrición del adolescente y pediátrico - Review 2000