



**Esmeralda Jiménez Jiménez**

**Lic. Mendez Guillén Daniela Monserrat**

**Nutrición**

**Manuel de Nutrición**

**Grado: 3°**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 Noviembre de 2023.

# Nutrition



Esméralda Jiménez Jiménez

Medicina  
Humana

3 = B

Esméralda  
Jiménez Jiménez

- Tolto climatero
- Adolto.

18/1.



De acuerdo con la Organización  
Mundial de la Salud (OMS),

la nutrición es la ingesta  
de alimentos en relación  
con las necesidades  
dietéticas del organismo.



# Alimentación en el primer año de vida.

## 1- Lactancia Materna

Es el alimento ideal para el bebé durante al menos los primeros 6 meses de vida.

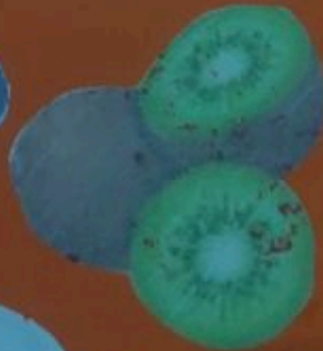


## BENEFICIOS

- Para el bebé
- Le aporta todo lo que necesita para nutrirse durante los 6 meses de vida
- Refuerza el vínculo madre-hijo
- Algunos estudios ha demostrado en algunos estudios que las lactantes amamantadas presentan a largo plazo menor obesidad, hipertensión arterial, celiacía, asma y diabetes, entre otras enf.
- Para la madre.
- Menor riesgo de anemia, hipertensión y depresión en el post parto.
- Favorece el vínculo madre-hijo.

# ALIMENTACION PARA

# Embarazadas !!



## CUANTO PESO DEBO GANAR

Durante los 9 meses de gestación se debe aumentar 7-12 kg  
pero depende mucho de cada situación

1er Trimestre → 1-3 kg

2do y 3er Trimestre → Se debe más fácil el peso.

## DIETA DURANTE EL EMBARAZO

1er Trimestre no es preciso consumir calorías adicionales

Dieta Mediterránea (% de nutrientes)

GRASAS 30-35% → Cantidad moderada de grasa insaturada

PROTEINAS 15-20% Aparte no exceso de alimentos proteicos.

HIDRATOS DE CARBONO 50-55% Base de alimentos de origen vegetal

- Cereales
- Verduras
- Legumbres
- Frutas

### Hidratos de carbono

Pan, cereales y derivados } 3-4 tomas diarias

Integrales → Mínimo 1 toma diaria

Pasta → 1-2 comidas o cenas por semanas

Arroz → 1-2 comidas o cenas por semana

Patata → 1-2 comidas o cenas por semana

### Legumbre

Lentejas  
Garbanzos  
Dollos blancos  
Yipitas  
Guisantes

2-4 Comidas  
cenas por semana.



# NUTRICIÓN EN EL ANCIANO





Una buena nutrición es necesaria para mantener el buen funcionamiento del cuerpo. tener un peso adecuado y prevenir las enfermedades.

Podemos clasificar a los ancianos en:

▷ Sano: persona que goza de salud, independencia, y calidad de vida

▷ Enfermo: persona de edad avanzada que sufre de una ef. temporal.

▷ Frágil: anciano que presenta un decremento de su reserva fisiológica que se traduce en el individuo

▷ Paciente geriátrico: especialmente frágil ante cualquier tipo de agresión.

### CAMBIOS EN LOS PATRONES DIETÉTICOS EN LOS MAYORES

• Existe una serie de cambios en los patrones dietéticos de las personas mayores que hacen que sean más propensos a caer en la desnutrición

• También presentan una pérdida de interés por la comida, posiblemente por las alteraciones sensoriales, la sensación de hambre se reduce y se sacian más rápidamente.

# ENVEJECIMIENTO

necesidades, requerimientos nutricionales e ingesta recomendada  
requerimientos energéticos

- Con la edad se produce una disminución de las necesidades energéticas (calorías), debido a una menor act. física y al menor componente de masa muscular que a estas edades tiene el organismo.
- Cuando se consume menos calorías, es difícil conseguir todos los nutrientes necesarios, en particular vitaminas y los minerales, por ello se deben elegir alimentos que sean ricos en nutrientes, pero no en calorías.  
Los cereales y los panes integrales enriquecidos son buenas elecciones
- Las frutas y las hortalizas muy coloreadas (fresas, melocotones, brócoli, espinacas, calabaza, etc)
- Contienen mucho grasa o azúcar y muy pocas vit. y minerales como por ejemplo son golosinas, bollería, galletas, etc).

## HIDRATOS DE CARBONO

Cada gramo de hidratos de carbono aporta aproximadamente 4 kilocalorías

Hidratos de carbono simples o refinados (azúcares)

No debe superar el 10-12% del aporte energético total

Hidratos de carbono complejos (almidónes)

Deben representar el 65-90% del aporte energético total.

## LIPIDIO

- Cada caloría
- Existe en la

- Grasas emb
- veget
- No d

- Grasas anim
- pollo

- Grasas de

PR

12-15



## Bibliografía

- Barrios Gomales, E., Garcia Merdo, M., Muray Hurtado, M, Ruiz Pons, M, Santora Vega, C, y Suarez Hernandez, M., (2012) Guia de pediátrica de la alimentación
- Medicadiet . (2015). Guia de alimentación para embarazadas Madrid Obtenido de Medicadiet
- Scence, N, H, (2010). Nutrición en el anciano. Guia de buena practica clinica en geriatría, Madrid.