

NUTRICIÓN



Atzury Gómez Hernández
3B.

MANUAL

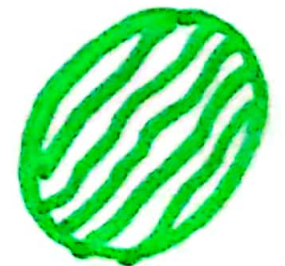


DE



Alimentación

(Lactancia, Embarazo, Etapas y Vejes)



18/6

- + Falto Creatividad
- + Falto Clima
- + Falto adulto.

Guía de ALIMENTACIÓN

embarazada



Es de importancia mantener una alimentación sana siempre, sobre todo si se busca o se busca quedar embarazado.

Una dieta equilibrada va a aportar una dieta con suficiente cantidad de vitaminas y minerales esenciales para el organismo

Antes del embarazo

> Dieta:

- **Mediterránea**: el modelo de esta dieta puede aumentar las posibilidades de quedar embarazada.

Se consume

- Frutas, verduras, pescado, aceite de oliva y carnes blancas.

Alimentación

RECOMENDADA

ANTES DEL EMBARAZO.

- > vitamina D = lácteos, pescado.
- > Yema de huevos (3-4 semanas)
- > Ácido fólico = verduras y hortalizas
legumbres, frutos secos, cereales
integrales.
- > Vit B12 = Alimentos de Origen animal
- > Hierro = marisco (almejas), carnes rojas.

Alimentación

NO RECOMENDADA

- > Alcohol
- > Tabaco
- > Leche no pasteurizada
- > Cafeína.

GUIA DE Alimentación

LACTANTE

Despues del Parto o Lactancia

- > La leche materna es el alimento perfecto para el recién nacido, contiene todos los nutrientes para el correcto desarrollo del bebé
- > Supone un aumento del gasto energético para la madre y le ayuda a recuperar el peso anterior
- > La alimentación de la madre durante la lactancia materna debe ser suficiente para asegurar una correcta producción de leche
- > Se debe aumentar aun más calorías de la dieta de forma equilibrada.

Alimentos Recomendados

- > Frutas = manzanas, fresas, naranjas, mangos, plátanos.



- > Verdura = Brocoli, papas



- > Granos integrales = arroz, avena, pan.



- > Especias, pimientos

Alimentos No Recomendados

- > Alcohol
- > Tabaco
- > Citricos
- > Cafeina
- > Pescado con alto contenido de mercurio.

Guía de
ALIMENTACIÓN
Niños

Alimentación 1 y 3 años de vida.

> Se establecen los hábitos alimentarios, se incorpora poco a poco la dieta familiar y es una etapa de transición.

Se recomienda dividir la ingesta en:

- > **Desayuno:** 25% papilla o leche con cereal y frutas
- > **Almuerzo:** 30% pure de verdura (legumbres, pasta, carne)
- > **Merienda:** 15% frutas, Jamón y queso.
- > **Cena 30%:** Verdura, cereales y frutas.

Alimentación 4-8 años de edad

Mantiene la desaceleración de crecimiento lineal (con respecto a la que tuvo al primer año de vida y la que tendrá, después de la adolescencia).

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

En niños necesitan 1200 Kcal y 1400 en niñas

Cantidad de ración

Edad	Hidratos de Carbono	Hortalizas y vegetales	Fruta	Prot
5-6	6-9	1-1.8	4-6	24
7-8	9-10	1.5-2.5	2-3	4-5

Alimentación 9-13 años

Recomendaciones

Necesidades calóricas basales son de 1800 Kcal

Mujer 1600 Kcal

> Leche: 750 ml/día

> Legumbres: 2-3 raciones por día

> Frutos Secos: 1-3 ración / semana

> Desayuno: 25% del aporte calórico total

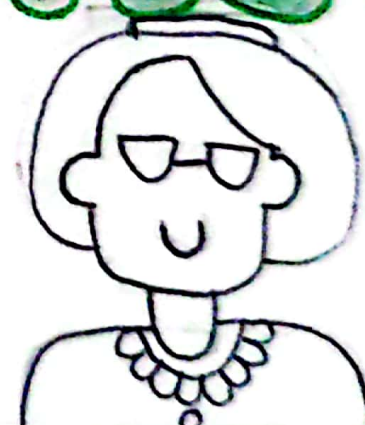
> Almuerzo: 30-35%

> Merienda: 15%

> Cena = 25-30%

Guía de ALIMENTACIÓN

ADULTO MAYOR



> Una buena alimentación es necesaria para mantener el buen funcionamiento del cuerpo, para mantener un cuerpo o un peso adecuado que nos ayude a prevenir las enfermedades

Clasificación:

> **Sano**: persona de edad avanzada que goza de salud, independencia y calidad de vida.

> **Enfermo**: persona de edad avanzada que sufre una enfermedad temporal, pero mantiene su independencia y calidad de vida