

Universidad del Sureste
Campus Comitán
Lic. en Medicina Humana

MANUAL de NUTRICIÓN

Emmanuel Hernández Domínguez

Lic. Daniela Méndez

Nutrición

3-B

Comitán de Domínguez
a 08 de noviembre del
2023

Índice

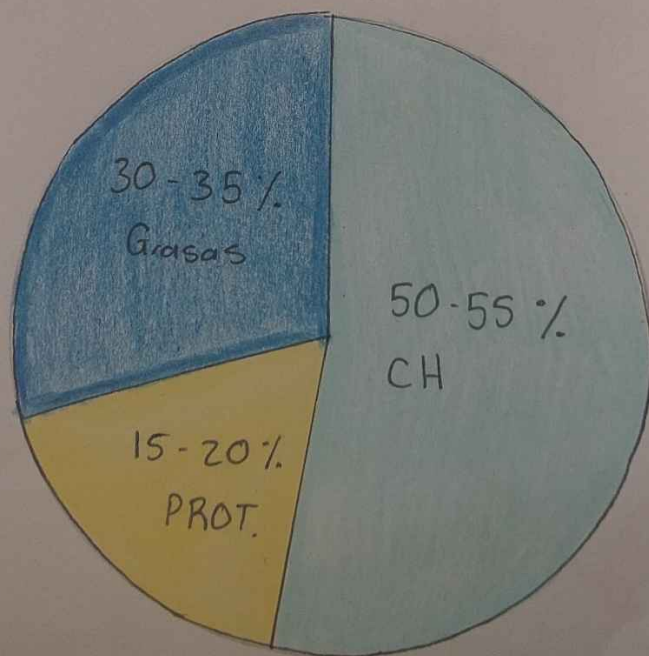
	Pág.
• Embarazo	1
• Primer año de vida	3
• Alimentación entre 1 y 3 años de vida	5
• Alimentación entre 4 y 8 años de vida	7
• Alimentación entre 9 y 13 años de vida	9
• Alimentación entre 14 y 18 años de vida	10
• Alimentación en el adulto mayor	12

18-1.

Falta creatividad (poco)
Falta Q. matern y adulto.

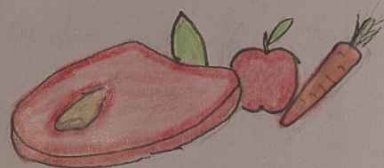
Embarazo

- Durante la gestación, además de las necesidades calóricas, también se aumenta la demanda en el organismo de ciertos componentes, sobre todo vitaminas y minerales.
- Durante el primer trimestre de gestación no es preciso consumir calorías adicionales, por sí vigilar orden de tomas y nutrientes para asegurar reservas y prevenir complicaciones.
- En el segundo trimestre se aconseja un incremento de 300 y 500 kcal, principalmente en CH de absorción lenta como legumbres, pasta, arroz o patata.
- En el tercer trimestre se mantiene la subida de calorías, pero con alimentos altos en proteínas.



• Consumir durante el embarazo:

- Cereales
- Legumbres
- Verduras
- Patata
- Lentejas
- Guisantes
- Lácteos
- Huevos
- Frutas
- Arroz
- Pasta
- Garbanzos
- Judías blancas o pintas
- Carnes rojas
- Pescados blancos y azules
- Frutos secos.



• Evitar durante el embarazo:

- Azúcares
- Dulces
- Chuletas
- Mayonesa
- Crustáceos
- Carne de cerdo
- Bollería
- Bebidas azucaradas
- Cordero
- Embutidos
- Manteca
- Margarina



Primer año de vida

• De los 4 a 6 meses

- Lecho materno: Es el alimento ideal para el bebé durante los primeros 6 meses de vida.
- Alimentos semisólidos en cuchara

• De los 8 y 10 meses

- Puede darse alimentos blandos como: Galletas, pan, carne, fruta, pasta y verduras.

• Alimentos permitidos

- Lácteos: Cantidades pequeñas (>9 meses)
- Cereales: Sin gluten (4 meses) y con gluten (4-6 meses)
- Verduras: a partir de los 4-6 meses
- Verduras de hojas verdes: a partir de un año
- Legumbres: Cantidades pequeñas (9-10 meses)
- Frutas:
 - 4-6 mes en papilla
 - Melocotón, fresa y kiwi (2 años)
- Proteínas: Pollo o ternera y luego cerdo y conejo

- Pescado: Primero blanco y luego azul (8 meses)
- Huevo:
 - Yema cocida (9 meses)
 - Claras (12 meses)

Evitar los siguientes alimentos:

- Sal
- Visceras
- Miel
- Leche condensada
- Zumos artificiales
- Col o coliflor
- Puros envasados.

