



Adriana Itzel Gallegos Gómez.

**Lic. Daniela Monserrat Mendez
Guillen.**

Manual de dietas.

Nutrición.

3er semestre.

“B”.



ETAPAS DE LA VIDA.



Etapa prenatal:

Consiste en la **formación** del bebé, es el periodo de tiempo en el cual las **células germinales** es decir, el **óvulo** y el **espermatozoide** se unen.



Etapa de lactante:



Se define esta etapa como el periodo comprendido **desde los 28 días a los 2 años de vida**. Una época de grandes cambios físicos, en el **1er año**, el lactante alcanza el mayor índice de crecimiento de toda su vida; triplica su peso el **1er año** → crece 25 cm → 10-12 cm el **1er y 2do año**.

Infancia temprana:

Es la etapa del **descubrimiento**, donde el niño está en plena **exploración**, está en **contacto** con su **medio ambiente**, lo primero que se desarrolla es el **intelecto**, **lenguaje**, **vocabulario**, capacidad de **relacionarse** y tener un **enlace cercano**.



Adolescencia:

Va de los **11** a los **17 años** es una fase determinante debido a que se consolida la capacidad para **pensar** en términos abstractos y a demás **se generan** unos cambios **hormonales** que tienen la posibilidad de crear cierto **labilidad emocional**.



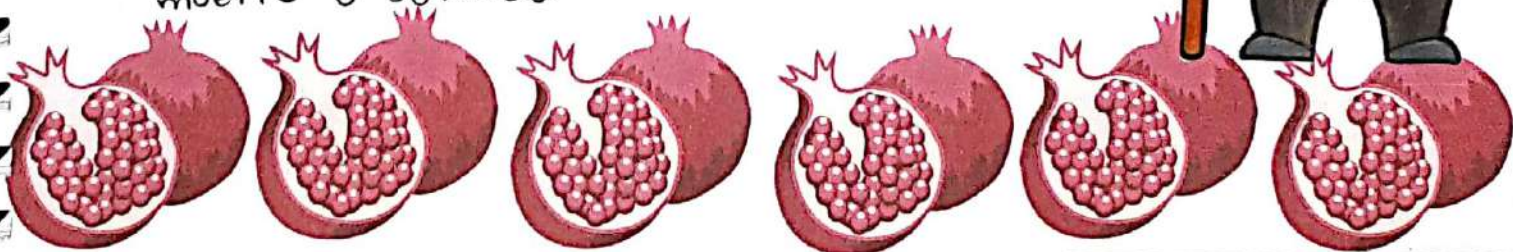
Adulterez:



Se llama adultez a la etapa del **desarrollo humano** que **prosigue** a la juventud y **antecede** a la vejez. Es la etapa en que se obtiene la **plena** madurez física e intelectual del individuo, y se **obtiene** la plenitud de los derechos y deberes sociales y legales. Es entre los **21 y 60 años**, se entiende como una **etapa intermedia** en la vida humana.

Ancianidad:

La tercera edad comienza a los **65 años** y en esto **se gana** una total libertad al desaparecer las **obligaciones** laborales comunes, **hay miedo** por la muerte o soledad.



Lactancia:

La lactancia materna es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, que segregan

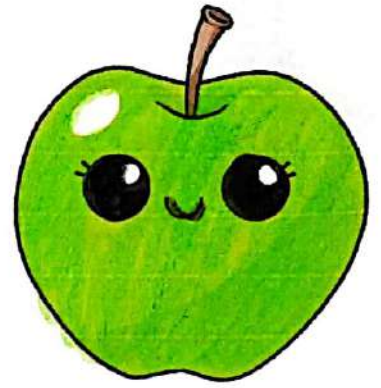


leche inmediatamente después del parto, que debería ser el principal alimento del bebé al menos hasta los dos años.

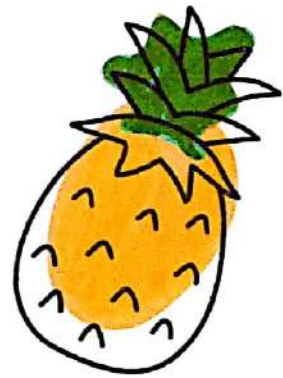
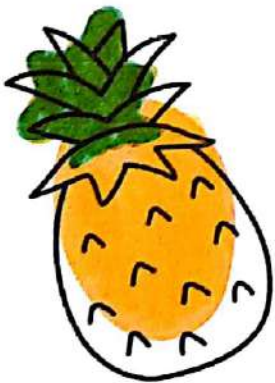
Climaterio:



Es un periodo de transición que se prolonga durante años, antes y después de la menopausia, como consecuencia del agotamiento ovárico, asociado a una disminución en la producción de estrógenos y que pierde con los años la capacidad para producir hormonas.

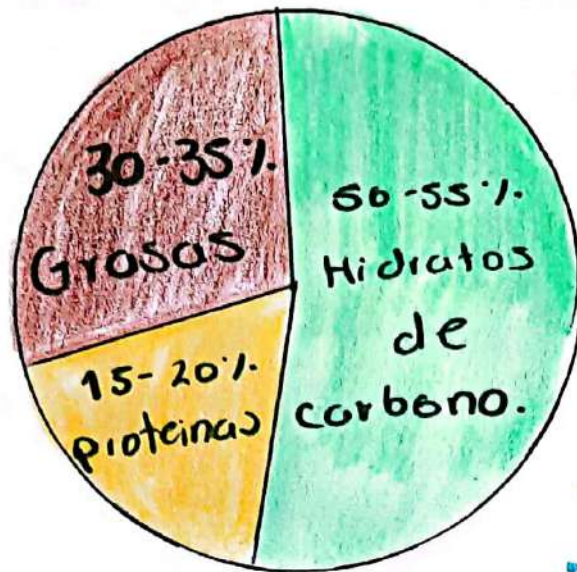


ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO.

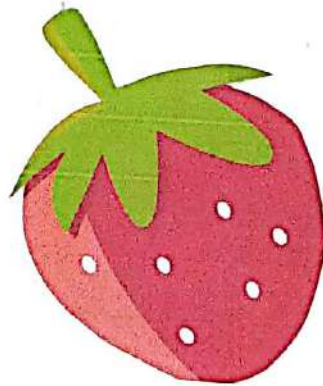


Consumir:

- Cereales.
- Legumbres.
- Verduras.
- Patata.
- Lentejas
- Guisantes.
- Lácteos.
- Huevos.

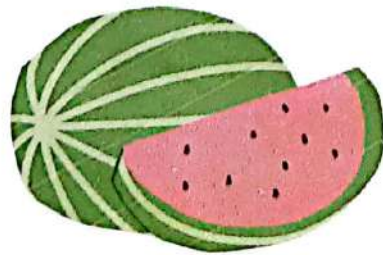


- Frutas.
- Pasta
- Arroz.
- Garbanzos.
- Judías blancas y pintas
- carnes rojas.
- Pescados blancos y azules.
- Frutos secos.



Evitar:

- Azúcares.
- Dulces.
- Chuletos.
- Cerdo.
- Crustáceos.
- Mayonesa.
- Nata



- Bebidas azucaradas.
- Bollería.
- Cordero.
- Embutidos.
- Mantequilla.
- Margarina.

Lista de alimentos:

- Frutas.
- Verduras y hortalizas.
- Lacteos → semidesnatados.
- Proteínas → jamón cocido, pavo, frutos secos, aves, carnes rojas, cerdo y cordero, embutidos magros.
- Pescado → blanco y azul.
- Marisco.
- Huevo.
- Cereales.
- Arroz.
- Pasta.
- Patata.
- Aceite de oliva.
- Caldos y sopas.
- Agua.
- Espinacas.
- Acelgas.
- Espárragos.
- Brocoli.
- Judías pintas.
- Lentejas.
- Frutas y cereal integral.
- Mejillones.
- Berberechos.
- Mejillones.
- Hígado.
- Ternera.
- Conejo.
- Algas.
- Sardinias.
- Coles de bréculas.
- Codorniz.
- Perdiz.
- Yogur natural.

Evitar...

- Azúcares.
- Grasas saturadas → chuletas.
- Emperador (pescado azul).
- Tiburón.
- Caballa.
- Pescados ahumados.
- Conservas en vinagre.
- Pescados crudos.
- Crustáceos.
- Mantequilla.
- Margarina.
- Mayonesa.
- Nata.





ALIMENTACIÓN EN LA LACTANCIA.



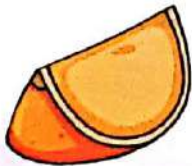
Lista de alimentos:

- Pollo.
- Pexcado.
- Atún.
- Naranja.
- Melón.
- Plátano.
- Berro.
- Higos.
- Berenjena.
- Ciruelas.
- Huevo.
- Queso.
- Tomate.
- Mandarino.
- Papaya.
- Brocoli y col.
- Kiwi.
- Ajo.
- Pera.
- Coliflor.
- Fresas.
- Frambuesa.
- Pimentón.
- Zanahoria.
- Limón.
- Espinacas.
- Espárragos.
- Champiñón.
- Sardina.
- Carnes.
- Granada.
- Uvos.
- Cerezos.
- Mango.
- Piña.
- Acelgas.
- Moras.
- Guayaba.
- Manzana.
- Almendras.



Evitar:

- Vino.
- Cerveza.
- Rompope.
- Cafeína.
- Tabaco.
- Pexcados.
- Picantes.
- Bebidas gaseosas.
- Bebidas energizantes.





ALIMENTACIÓN EN EL 1ER AÑO DE VIDA.



Entre los 4 y 6 meses:

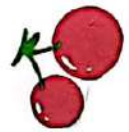
- Leche materna.
- Alimentos semisólidos.



8 y 10 meses:

Trozos de alimentos blandos como:

- Galletas.
- Pan.
- Carne.
- Fruta.
- Pasta.
- Verdura.



Tipos de alimentos:

- **Locteos** → cantidades pequeñas (no antes de los 9 meses).
- **Cereales** → Sin gluten (4 meses), con gluten (entre 4 y 6 meses).
- **Verduras** → a partir de los 4-6 meses, verduras de hoja verde (1 año).
- **Legumbres** → cantidades pequeñas (9-10 meses).
- **Frutas**: 4º-6º mes en papillo, melocotón, fresa y kiwi (2 años).
- **Proteínas** → pollo o ternera, más adelante → cerdo y conejo.
- **Pescado** → blanco luego azul (8 meses).
- **Huevo** → yema cocido (9 meses), claras (12 meses).

Evitar:

• Sal.

• Visceras.



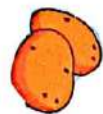
• Miel, leche condensada.

• Zumos artificiales.



• Col o coliflor.

• Pures envasados.



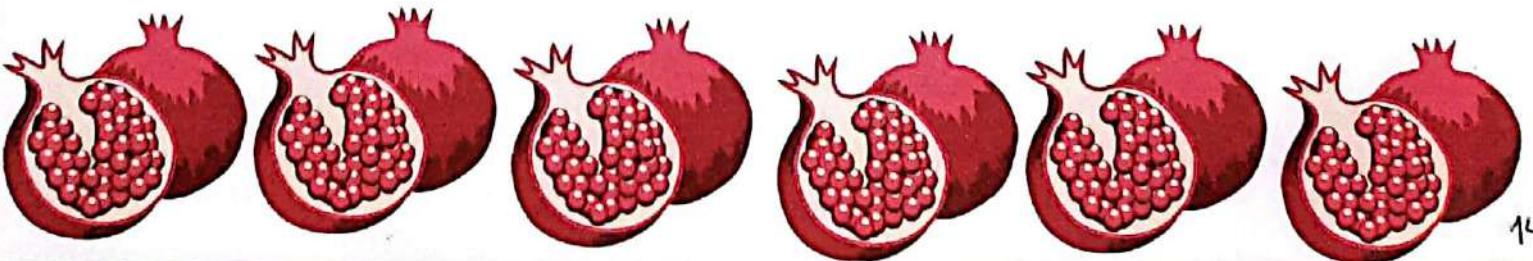
Lista de alimentos:

- Galletas.
- Pasta
- Maíz.
- Remolacha.
- Cerdo.
- Huevo.
- Pan.
- Verdura.
- Arroz.
- Nabo.
- Conejo.
- Zanahoria
- Fruta.
- Yogur.
- Espinaco.
- Pollo
- Merluza.
- Manzana acida
- Carne.
- Queso.
- Acelgas.
- ternera.
- Lenguado
- Pescado azul.



Evitar:

- Frutos secos.
- Avena
- Coliflor.
- Zumo artificial.
- Miel.
- Caramelos.
- Cebada.
- Melocotón, fresa, kiwi → 2 años.
- Visceras.
- Leche condensada.
- Purés envasados.
- Centeno.
- Sal.
- Edulcorantes.
- Trigo.
- Col.
- Azúcar.
- Té.





ALIMENTACIÓN ENTRE 1 Y 3 AÑOS.



En esta etapa es cuando se establecen de forma definitiva los hábitos alimentarios. El niño o la niña se incorporarán poco a poco a la dieta familiar



Alimentos permitidos:

Cereales → 4-6 raciones/día → se recomienda que la mitad sean integrales.

Frutas → 3 raciones/día.

Verduras → 2 raciones/día. **Legumbres** → 2-3 raciones/semana.

Carnes → 3-4 raciones/semana → aves y conejo

Pescado → 3-4 raciones/semana.

Huevo → 3-4 raciones/semana. **Leche** → 2-4 raciones/día.

Grosos → 6 raciones/día → aceite de oliva.



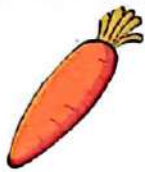
Alimentos no permitidos:

- Frutos secos.
- Huevo crudo.
- Aceite de coco.
- Bebidas azucaradas.
- Leche desnatada.
- Margarinas.
- Zumos envasados.
- Grasa animal.
- Visceras.
- Aceite de palma.



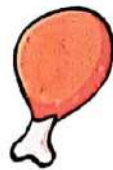
Lista de alimentos:

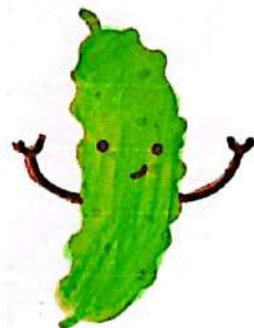
- Yogurt.
- Verduras.
- Cereales.
- Leche desnatada.
- Ajo, cebolla.
- Sopos.
- Frutas.
- Aceite de oliva.
- Puerro.
- Pescado.
- Aves.
- Agua.
- Puré.
- Huevo.
- Conejo.
- Legumbres.



Evitar:

- Aceite de palma.
- Aceite de coco.
- Frutos secos.
- Leche desnatada.
- Fritos.
- Huevo crudo.
- Salsas.

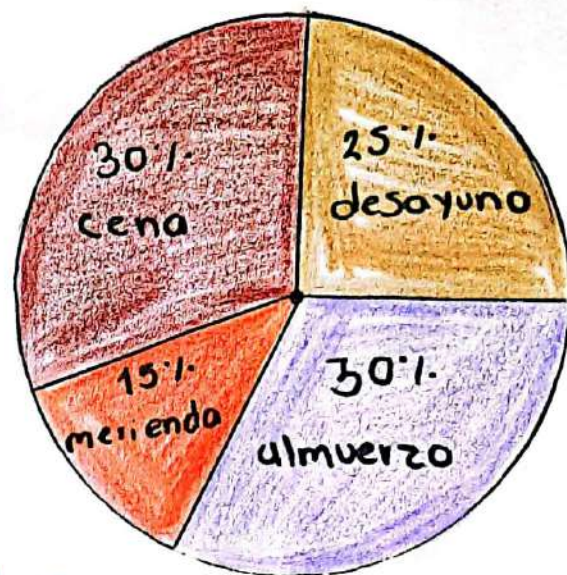




ALIMENTACIÓN ENTRE 4 Y 8 AÑOS.



Durante esta etapa escolar se mantiene la desaceleración de crecimiento lineal, con respecto a la que tuvo en el 1er año de vida y lo que tendrá posteriormente durante la adolescencia.



Alimentos recomendados:

Leche y derivados: 2 vasos de leche o 2 yogures o 50 g de queso.

Carnes y derivados → de 6 veces a la semana.

Pescado → mínimo 4 veces / semana.

Huevos → Hasta 3 veces / semana.

Cereales y féculas: todos los días en almuerzos y cenas. (pan, arroz, pasta, cereal)

Legumbres → 2-4 veces / semana → lentejas, garbanzos, judías blancas, guisantes.

Verduras y hortalizas → todas las días en almuerzos y cenas.

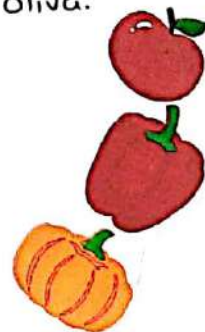
Frutas → 3 piezas al día.

Aceites y grasas → moderar la cantidad. → aceite de oliva.



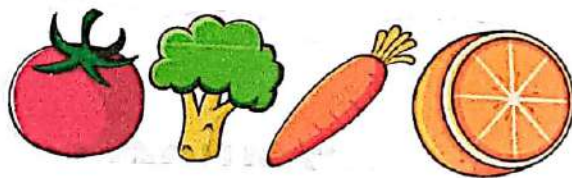
Alimentos no recomendados:

- Azúcares.
- Repostería.
- Dulces.
- Snacks.
- Comidas rápidas.
- Refresco.



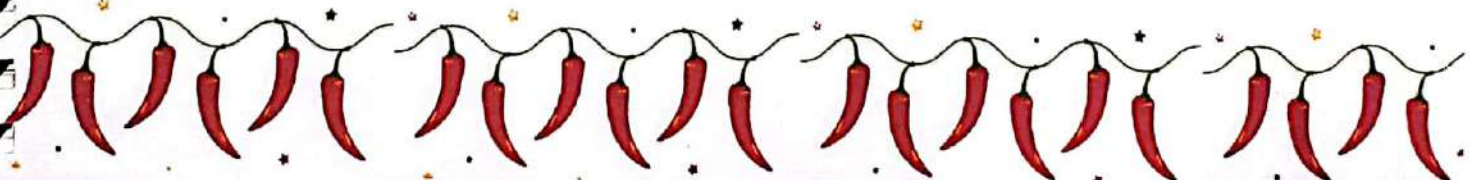
Lista de alimentos:

- Leche.
- Fiambres magros.
- Pan.
- Arroz.
- Lentejas.
- Guisantes.
- Legumbres.
- Yogur.
- Embutidos.
- Pasta.
- Papas o cereales.
- Garbanzos.
- Aceite de oliva.
- Carne magra.
- Queso.
- Pescado.
- Pan blanco.
- Pan integral.
- Judías blancas.
- Fruta y verdura.
- Agua.
- Jamón.
- Huevos.
- Pan tostado.
- Arroz.
- Ensalada y cremas.



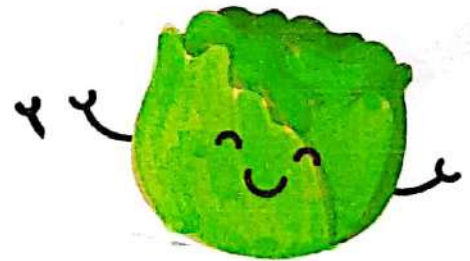
Evitar:

- Azúcares.
- Dulces.
- Bollería.
- Comidas rápidas.
- Aceites.
- Salsas.
- Grasas.
- Repostería.
- Refrescos.
- Alcohol.

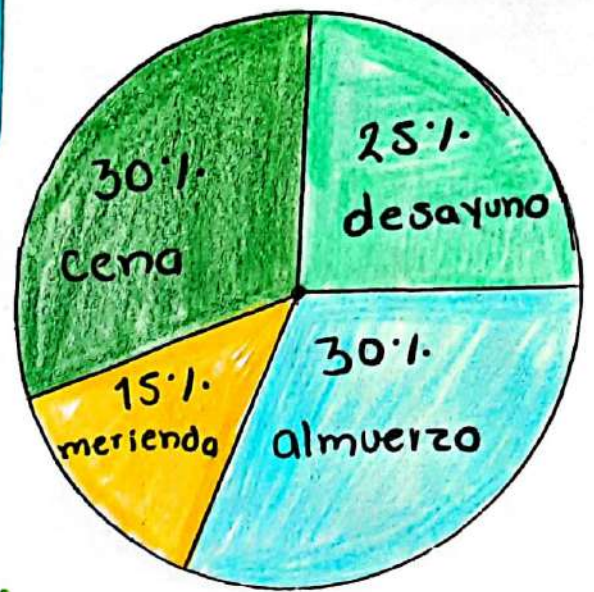




ALIMENTACIÓN ENTRE 9 Y 13 AÑOS.



Se caracteriza por un crecimiento lentamente progresivo durante la 1era mitad del mismo, para finalizar con un crecimiento más acelerado y aparece el estirón puberal.



Alimentos permitidos:

Leche y derivados → 2-3 raciones → semidesnatados o desnatados

Verduras → 2 raciones / día. Frutos → 3 raciones / día.

Cereales → pan y pasta → 4-6 raciones / día.

Legumbres → 2-3 raciones / semana.

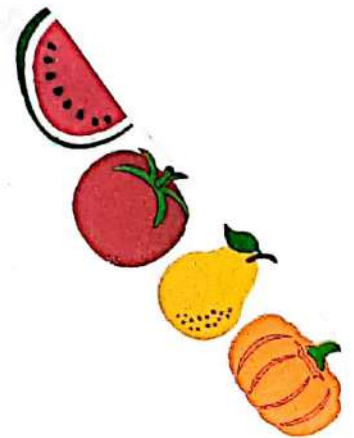
Pescado → 2 raciones diarias. Carnes → pollo, pavo, conejo → 2 raciones

Huevo → 4-5 / semana

Frutos secos → 1-3 raciones / semana.

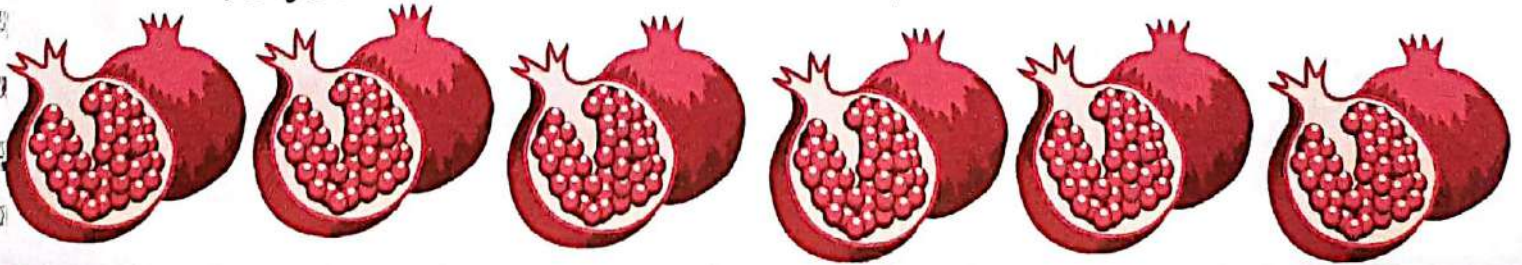
Aceite → 6 raciones / día.

Agua → 6-8 vasos diarios.



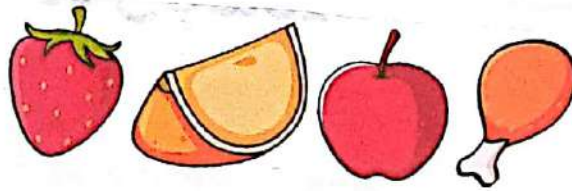
Alimentos no permitidos:

- Azúcares refinados.
- Quesos grasos.
- Manteca.
- Piel de aves de corral.
- Margarina.
- Comidas rápidas.



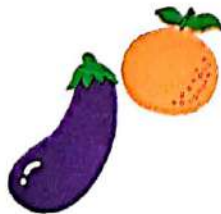
Lista de alimentos:

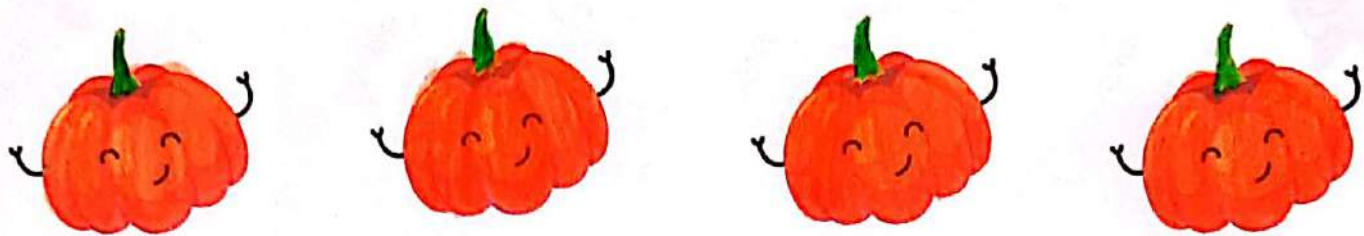
- Agua.
- Pasta.
- Pollo.
- Frutos secos.
- Ensaladas.
- Leche.
- Pan.
- Pavo.
- Aceite de oliva.
- Jamón.
- Verduras.
- Legumbres.
- Conejo.
- Cereales.
- Pan integral.
- Frutas.
- Pescado.
- Huevo.
- Arroz.
- Patata.



Evitar:

- Mantequillas.
- Azúcar refinada.
- Comida rápida.
- Margarinas.
- Golosinos.
- Alcohol.
- Quesos grasos.
- Papas fritas.
- Piel de queso de curral.
- Bollería.

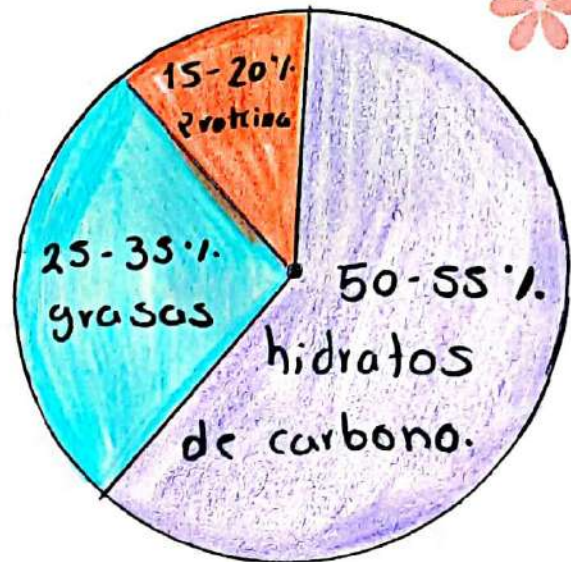




ALIMENTACIÓN ENTRE 14 Y 18 AÑOS.



La adolescencia es una etapa en la que ocurren importantes cambios físicos, emocionales y sociales, una época de riesgo nutricional, debido a las especiales características de este periodo.



Alimentos permitidos:

Leche y derivados: 2-3 raciones / día.

Verduras → 2 raciones / día Frutas → 3 raciones / día

Cereales, pan y pasta → 6-8 / día

Legumbres → 2-3 raciones / semana

Carne → 2 / día

Pescado → 2 / día

Huevos → 2 / día

Frutas secas → 2-4 / semana

Aceite → 6 raciones / día.

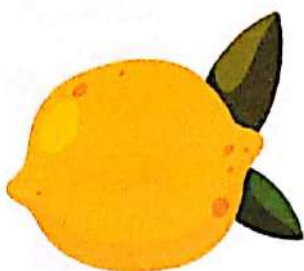
Agua → 8-10 vasos diarios.



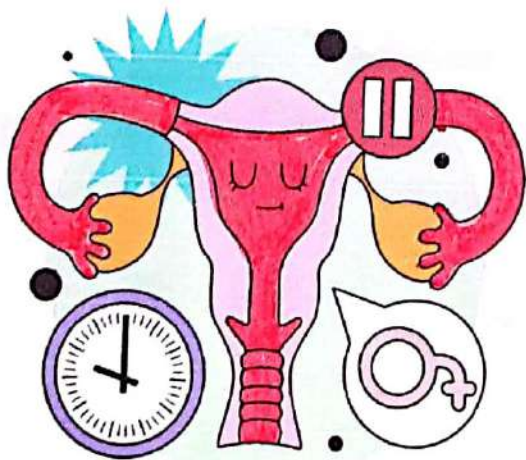
Alimentos no permitidos:

- Alcohol
- Azúcares
- Harinas refinadas

Con medida!



ALIMENTACIÓN EN EL CLIMATERIO.



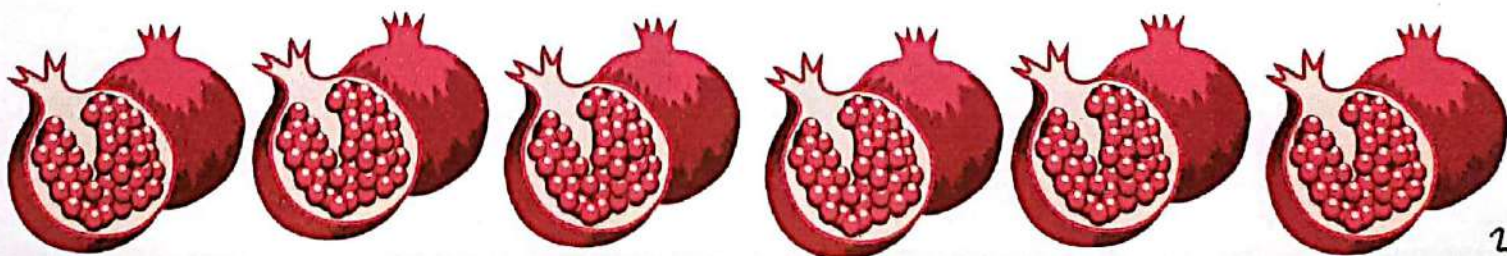
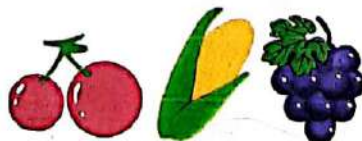
Lista de alimentos:

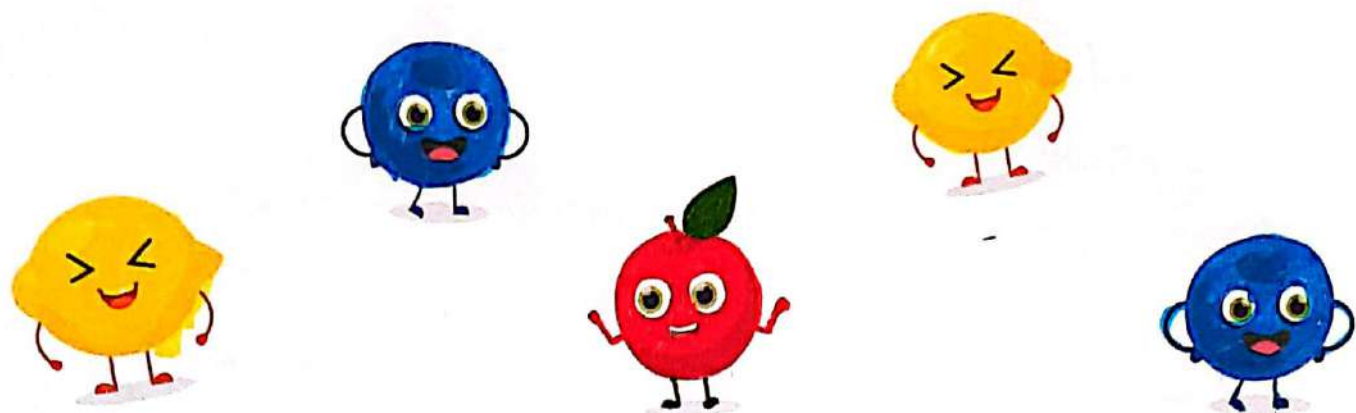
- Leche.
- Carne.
- Pescados.
- Carne blanca
- Setas.
- Pollo.
- Chia.
- Jamón.
- Cacahuete
- Lechuga
- Pasas.
- Huevos.
- Patatas.
- Legumbres.
- Cereales.
- Puerro.
- Zanahoria.
- Garbanzos.
- Calamar
- Plátano.
- Tomate.
- Nueces.
- Frutos secos.
- Verduras.
- Aguacate
- Pan integral.
- Calabaza.
- Atún.
- Espinacas.
- Calabacín.
- Rabano
- Pera
- Lácteos.
- Arándano.
- Avena.
- Cebolla.
- Pimientos.
- Avena.
- Salmón.
- Almendraz.
- Alubias.
- Yogur.
- Guayabo.



Evitar:

- Sal.
- Azúcar refinado.
- Alcohol.
- Picante.
- Café.
- Alimentos procesados.
- Carne roja.
- Grasas.





ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR.



Con la edad se produce una
↓ de las necesidades energé-
ticas, debido a la menor actividad
física y al menor componente
de masa muscular que a estas
edades tiene el organismo.

Una dieta adecuada
es aquella que permite
conseguir y mantener un
nivel óptimo de salud
en las personas mayores.

Alimentos para forma ocasional:

- Bollos.
- Dulces.
- Repescos.
- Aperitivos salados.



Alimentos para varias veces a la semana:

- Legumbres.
- Huevos.
- Pescados (blanco/azul).
- Frutos secos.
- Embutidos.

Alimentos para diario:

- Frutas.
- Verduras.
- Arroz.
- Hortalizas.
- Pan y cereales.
- Pasta.
- Lácteos.
- Aceite de oliva.



Alimentos no permitidos:

- Alimentos fritos.
- Bollería.
- Galletas.
- Alcohol.



CLASIFICACIÓN

Hidratos de carbono → Simple o refinados → 10-12%.

Hidratos de carbono complejos → 85-90% AET

Relación adecuada con: almidones, féculas, legumbres, panes, pastas.

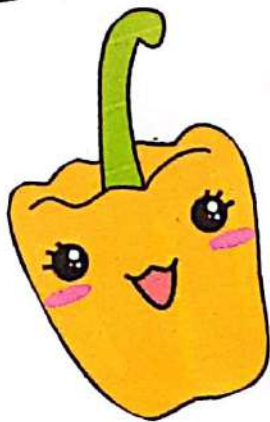
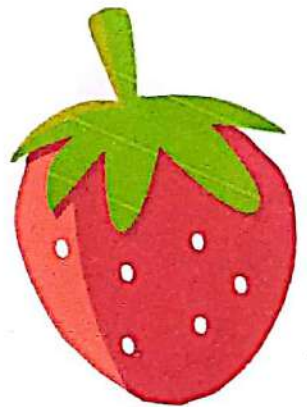
Lípidos (grasas) → 30-35% del aporte energético total.

Grasas saturadas → carne, embutidos, leche entera, manteca. no más del 7-10%.

Mono insaturadas: aceite de oliva, aceitunas, aguacate, pollo.

Poliinsaturadas: aceite de girasol, soja, cacahuete, pescado azul.

Proteínas → 12-15 AET → carne, pescados, aves, huevos, leche, legumbres, patatas, pan, pasta, arroz, cereales, frutos secos, soja, nueces.



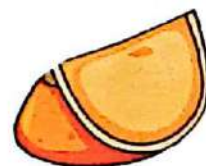
Lista de alimentos:

- Cereales.
- Legumbres.
- Pollo.
- Carne.
- Patatas.
- Frutos secos.
- Espinacos.
- Lechuga.
- Frijol.
- Salmón.
- Coles.
- Pan integral.
- Aceite de oliva.
- Salmón.
- Aves.
- Pan.
- Yogur.
- Acelgos.
- Champiñón.
- Lentejas.
- Almendras.
- Guisantes.
- Arroz integral.
- Aceitunas.
- Atún.
- Huevos.
- Pasta.
- Sardinias.
- Pepinos.
- Rabanos.
- Nueces.
- Bacalao.
- Fibra.
- Hortalizas.
- Aguacate.
- Pescado azul.
- Leche.
- Arroz.
- Berros.
- Hígado.
- Gelatina.
- Garbanzos.
- Trucha.
- Remolacha.



Evitar:

- Galletas.
- Dulces.
- Papas fritas.
- Refrescos.
- Alcohol.
- Sal.
- Condimentos (exceso)
- Toronja.



Bibliografía.

Barrios Gonzalez, E., Garcia Merida, M., Murray Hurtado, M., Ruiz Pons, M., Santana Vega, C., & Suarez Hernandez , M. (2012). *Guia pediátrica de la alimentación.*

Medicadiet. (2015). *Guía de alimentación para embarazadas.* Madrid. Obtenido de Medicadiet.

Science, N. H. (2010). *Nutrición en el anciano. Guia de buena practica clinica en geriatría.* Madrid.