



UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
MEDICINA HUMANA



# MANUAL NUTRICIÓN



ANA KRISTELL GÓMEZ CASTILLO.

DRA. DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN.

# ANTES DEL EMBARAZO

PLANIFICO SU EMBARAZO?



ACUDA A SU  
CONSULTA PRECONCEPCIONAL

## DIETA EQUILIBRADA

- ➔ Vitaminas
- ➔ Minerales

➔ Previene futuras complicaciones en el embarazo

## Dieta Mediterranea

o Aumenta la posibilidad de quedar embarazada.



## Recomendado

Vit. D	Lacteos, Pescado, Yema de huevo
Ácido Fólico	Verduras y hortalizas, legumbres, Frutos secos, cereal.
Vit. B12	Alimentos origen animal
Hierro	Maizcos, carne roja.

## No Recomendado

- ➔ ALCOHOL - - - -> Malformaciones.
- ➔ TABACO - - - ->
- ➔ DIETA HIPOCALORICAS
- ➔ RESTRINGIR GRUPOS DE ALIMENTOS



# PRENATAL

Abarca desde la concepción hasta el nacimiento



- MICRONUTRIENTES**
- Acido Folico
  - Vitamina D
  - Vitamina B6
  - Vitamina B12
  - Vitamina C
  - Hierro
  - Calcio
  - Yodo

## No Recomendado.

- Alcohol
- Tabaco
- Leche no pasteurizada
- Cafeína.

# LACTANCIA MATERNA

La leche materna es el alimento ideal para el bebé durante al menos los primeros 6 meses de vida.

## Alimentos Recomendados

- ▷ Frutas
- ▷ Verduras
- ▷ Alimentos origen animal
- ▷ Leguminosas
- ▷ Cereales integrales.
- ▷ Pescado.



## Alimentos No Recomendados.

- ▷ Irritantes como pimienta y el chile
- ▷ Alimentos que provocan gases. (leguminosas, lácteos, brócoli y col)
- ▷ Alimento o bebidas con cafeína como ejemplo café, té negro, refrescos de cold.

## Por Edad

8-9 meses:

- Leguminosas (lenteja, chichara...)
- Carnes (pollo, pavo, res)

9-12 meses:

- Incluir derivados de trigo como galletas & pan

12 meses en adelante:

- Dieta familiar
- huevo
- Pescado
- Fresas
- Chocolates



# 1 - 3 AÑOS

NECESIDADES ENERGETICAS  
APROX 100 kcal/kg día

SE RECOMIENDA DIVIDIR  
LA INGESTA:

- ⇒ DESAYUNO 25%
- Papilla o Leche
  - Cereal
  - Fruta.



## ⇒ ALMUERZO

- Comida Familiar
- Pure de Verduras
- Carne o pescado triturado.
- Fruta
- Leche o Yogurt.

## ⇒ MERIENDAS

- Frutas
- Jamón
- Queso en trozos
- Yogurt.



## ⇒ CENA

- Verduras
- Cereales
- Frutas
- Leche
- Cereales (opcional).



### Diversos Alimentos.

Cereales	4-6 raciones / día
Frutos	3 raciones / día
Verduras	2 raciones / día
carnes	3-4 raciones / día
Pescado	3-4 raciones / día
Huevo	3-4 raciones / día
Leche	2-4 raciones / día

### Alimentos NO Recomendados.

- ▷ Dulces y calorías vacías.
- ▷ Refrescos
- ▷ Bebidas deportivas
- ▷ Leches saborizadas.



# 4-8 AÑOS DE VIDA

■ ADECUADA

■ SUFICIENTE

■ COMPLETA ■ VARIADA

Alimentación  
Recomendada.

- Leche & derivados
- Carnes & derivados
- Pescados
- Huevos
- Cereales & féculas
- Legumbres
- Verduras & hortalizas
- Frutas
- Azúcares



➔ RECOMENDACIÓN DE INGESTA

➔ DESAYUNO

- Lácteos
- Cereales
- Fruta
- Zumo natural.

➔ ALMUERZO

- Verduras y legumbres
- Pasta o arroz.
- Carne Magra
- Pescado o huevos
- Fruta o Lácteos.

➔ COMIDA

- Lácteos
- Frutas
- Hidratos de carbono
- Agua

➔ CENA

- Ligera y sencilla
- Ensaladas
- Cremas
- Sopas.

Alimentación NO Recomendada.

- ▷ Bebidas energéticas
- ▷ Salsichas (alto en sodio y grasa)
- ▷ Bebidas gaseosas
- ▷ Exceso de sal

# 9 - 13 AÑOS DEVIDA



NECESIDAD CALORICA BASAL: 1.800 kcal/día



NECESIDAD CALORICA BASAL: 1.600 kcal/día

NOTA:

- ESTAS CANTIDADES HAN DE INCREMENTARSE EN 200 KCAL, SI SE REALIZA UNA ACTIVIDAD FISICA MODERADA Y ENTRE 200 - 400 KCAL, SI ES INTENSA.

Distribución

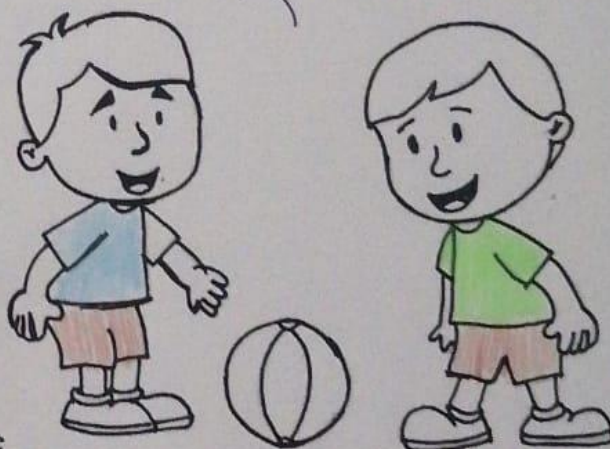
- ◻ Desayuno: 25%. ACT
- ◻ Almuerzo: 30-35%. ACT
- ◻ Merienda: 15%.
- ◻ Cena: 25-30%.

## Alimentos Recomendados

- ◻ Leche & derivados
- ◻ Verduras
- ◻ Frutas
- ◻ Cereales
- ◻ Legumbres
- ◻ Carne, huevos y pescados.
- ◻ Frutos secos
- ◻ Aceites
- ◻ Azúcar
- ◻ Agua.

## Alimentos NO Recomendados

- ▷ Alimentos altamente procesados
- ▷ Embutidos
- ▷ Galletas.



# 14 - 18 AÑOS DEVIDA

La necesidad energética van a ser mayores en esta etapa.

Actividad sedentaria: 2.200 kcal/día en hombres y Mujeres 1.800 kcal/día

## Distribución

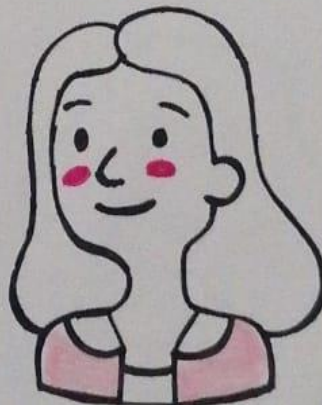
- ▣ Hidratos de Carbono: 50-55%.
- ▣ Grasas: 25-35%.
- ▣ Proteínas: 15-20%.

## Alimentos Recomendados

- ▣ Leche & derivados
- ▣ Verduras
- ▣ Frutas
- ▣ Aceite
- ▣ Azúcar
- ▣ Agua

## ↑ INCIDENCIA

- ▣ Consumo de snacks
- ▣ Grasas
- ▣ Azúcares





# ADULTO MAYOR

## Alimentos Recomendados

- ▷ FRUTAS
- ▷ VERDURAS
- ▷ ARROZ
- ▷ PASTA
- ▷ PAN Y CEREALES,
- ▷ HORTALIZAS
- ▷ ACEITE DE OLIVA
- ▷ PAN Y CEREALES

## Alimentos Varias Veces A LA SEMANA.

- ▷ Legumbres
- ▷ Frutos secos
- ▷ Huevos
- ▷ Pescados
- ▷ Embutidos.



## Alimentos Ocasionalmente.

- ▷ Dulces
- ▷ BOLLITOS
- ▷ REFRESCOS
- ▷ Aperitivos azules.



## Alimentación NO Permitida

- ▷ Alimentos fritos
- ▷ Bollería
- ▷ Galletas
- ▷ Alcohol,

## REFERENCIA:

- BARRIOS GONZALEZ, E. GARCIA, MERIDA, M. MURRAY HORTADO, M. RUIZ PONS, M, SANTORA VEGA, C, Y SUAREZ HERNANDEZ, M, (2012) GUIA PEDIATRICA DE LA ALIMENTACIÓN
- MEDICADIET (2015) GUIA DE ALIMENTACIÓN PARA EMBARAZADAS. MADRID. OBTENCION DE MEDICADIET.
- SCIENCE, N.H. (2010). NUTRICIÓN EN EL ANCIANO. GUIA DE BUENA PRACTICA CLINICA EN GERIATRIA. MADRID.

20% + 1 pto extra.

¡ Felicidades  
muy buen  
trabajo!