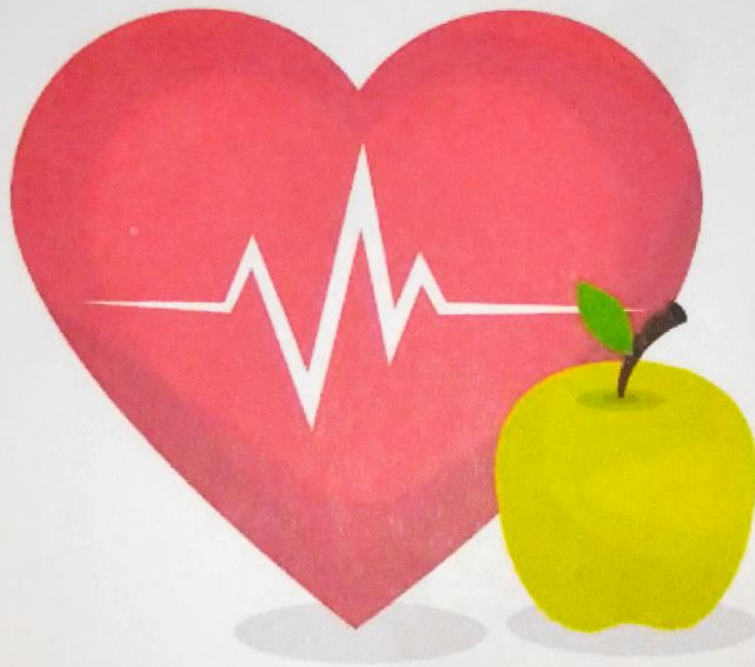


UDS

UNIVERSIDAD DEL
SURESTE

MANUAL DE NUTRICIÓN



- MEDICINA HUMANA
- NUTICION
- CIELO BRISSEL FERNANDEZ COLIN
- 3 "B"

MIERCOLES 8 DE SEPTIEMBRE DE 2023, COMITAN, CHIAPAS

2010
Faltó adalto



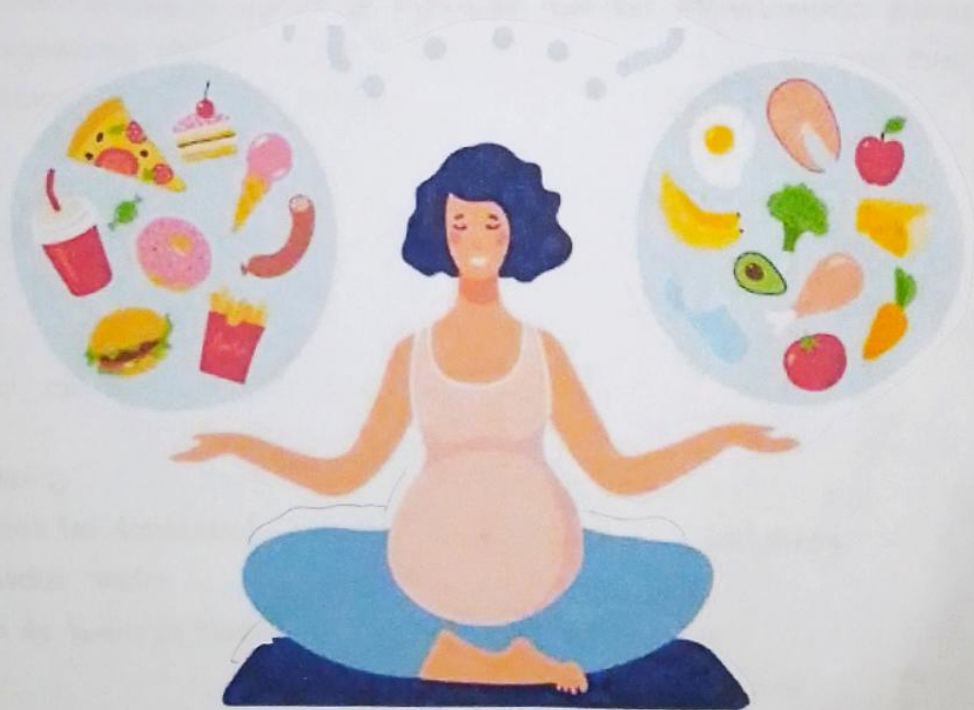
MEDICINA HUMANA
NUTRICION
CLO BRISSEL FERNANDEZ COLIN
2010

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
EMBARAZO	2
PEDIATRICO	7
ADULTO MAYOR	15



EMBARAZO



Llevar una dieta equilibrada en el embarazo es una de las tantas preocupaciones que tiene la mujer, ya que, en esta etapa, comer sano influye de manera positiva tanto en la salud de la madre como en la salud del bebé.

Es muy común que escuchemos frases como "Tienes que comer por dos", pero en realidad no es así, más bien la dieta debería de adaptarse a las nuevas necesidades que se tienen, aportando de manera adecuada todos los nutrientes en la cantidad que se necesitan.

ALIMENTACIÓN antes del EMBARAZO

Es muy importante que se tenga una alimentación sana siempre, pero sobre todo si se quiere quedar embarazada.

Una dieta equilibrada aporta la suficiente cantidad de vitaminas y minerales que el organismo necesita, esto facilita y previene que se tengan futuras complicaciones durante el embarazo.

También es muy importante eliminar todas las sustancias tóxicas como el tabaco o el alcohol antes del embarazo, esto para poder evitar malformaciones en el feto y futuras patologías en el bebé adulto.

Antes del embarazo es importante consumir:

- Vitamina D
 - Lácteos (no desnatados)
 - Pescados azules
 - Yema de huevo (3-4 sem)
- Hierro
 - Mariscos
 - Carnes rojas
- Ácido fólico
 - Verduras y hortalizas
 - Legumbres
 - Frutos secos
 - Cereales integrales
- Vitamina B12
 - Alimentos de origen animal.

PEDIATRICO



PRIMER AÑO de VIDA

- **Lactancia Materna:** La leche materna es el alimento ideal para el bebé durante al menos los primeros 6 meses de vida
- **Lactancia artificial:** Existen fórmulas modificadas para intentar adaptarse a las necesidades de los lactantes:
 - **Leches de inicio:** Desde el nacimiento hasta los 6 meses
 - **Leches de continuación:** De los 6 meses hasta los 12 meses

En **menores de 1 año** no es recomendable que consuman la leche de vaca sin modificar, la leche de oveja, o la leche de cabra.

La **lactancia mixta** se refiere a los lactantes que reciben leche materna y artificial.

- **Alimentación complementaria:** Puede adelantarse a los 4 meses, sobretodo en los niños y niñas que reciben leche artificial, pero nunca antes, porque todavía no están suficientemente maduros.

Los Purés son adecuados al inicio de la alimentación complementaria. De los 8-10 meses ya se podrá ir combinando con trozos de alimentos blandos como:

- Galletas
- Verduras
- Fruta
- Pan
- Carne
- Pasta

pero deben evitarse, al menos, durante los primeros cinco años de vida, los frutos secos y los caramelos.

Lácteos: No deben aportarse antes de los 9 meses. Debe de asegurarse una ingesta de 500-700 ml/día.

Cereales: se dividen en dos tipos:

Sin gluten: Pueden ofrecerse a partir de los 4 meses de edad, bien mezclados con agua o con leche adaptada o materna.

ADULTO MAYOR



A través de una dieta adecuada, equilibrada y variada, en definitiva saludable, vamos a garantizar el soporte alimentario adecuado, para sostener el gasto orgánico

HIDRATOS de CARBONO: Cada gramo de hidratos de Carbono aporta un aproximado de 4 kcal. Los HC han de constituir el 50% - 60% del aporte energético total de la dieta.

Azúcares: No debe superar el 10-12% del aporte energético total. Se absorben rápidamente y elevan la glucemia de forma rápida. Valor calórico: 400-500 kcal / 100g

Almidones: Deben representar el 85-90% del aporte energético total. Son de absorción lenta y elevan la glucosa de forma gradual y menos intensa

LÍPIDOS: Cada gramo de lípidos aporta 9 kcal. Los lípidos han suponer el 30 - 35% del aporte energético total. Dan sabor y palatabilidad a los alimentos, pero tienen un alto aporte energético, por ello se consumen de forma racional.

Grasas saturadas: Generalmente de origen animal o también en algunos vegetales como el coco y la palma. No deben sobrepasar el 7-10% del aporte energético total.

Grasas mono-insaturadas: Son de origen vegetal o animal.

Grasas poli-insaturadas: Generalmente se encuentran en los aceites.

PROTEINAS: Cada gramo aporta 4 kcal. Han de suponer el 12-15% del aporte energético total

BIBLIOGRAFÍA

elena. (2015, April 24). Guía de Alimentación para Embarazadas: ¡descárgala gratis! Elmundo.es; Mi Bebé y Yo

Pautas de alimentación y actividad física de 0 a 18 años programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil. (n.d.).

Guia Nestle - Es una guía que nos ayuda en la nutrición en el anciano y como llevar a acabo. (2017). Studocu; Studocu.