



Mi Universidad

UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS COMITAN
MEDICINA HUMANA



Nombre del Alumno: Martinez Hernandez Tania Elizabeth

Nombre del tema: Manual de dietas

Parcial: 3ro

Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del profesor: Martinez Guillen Jullibeth

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Semestre: Tercer semestre

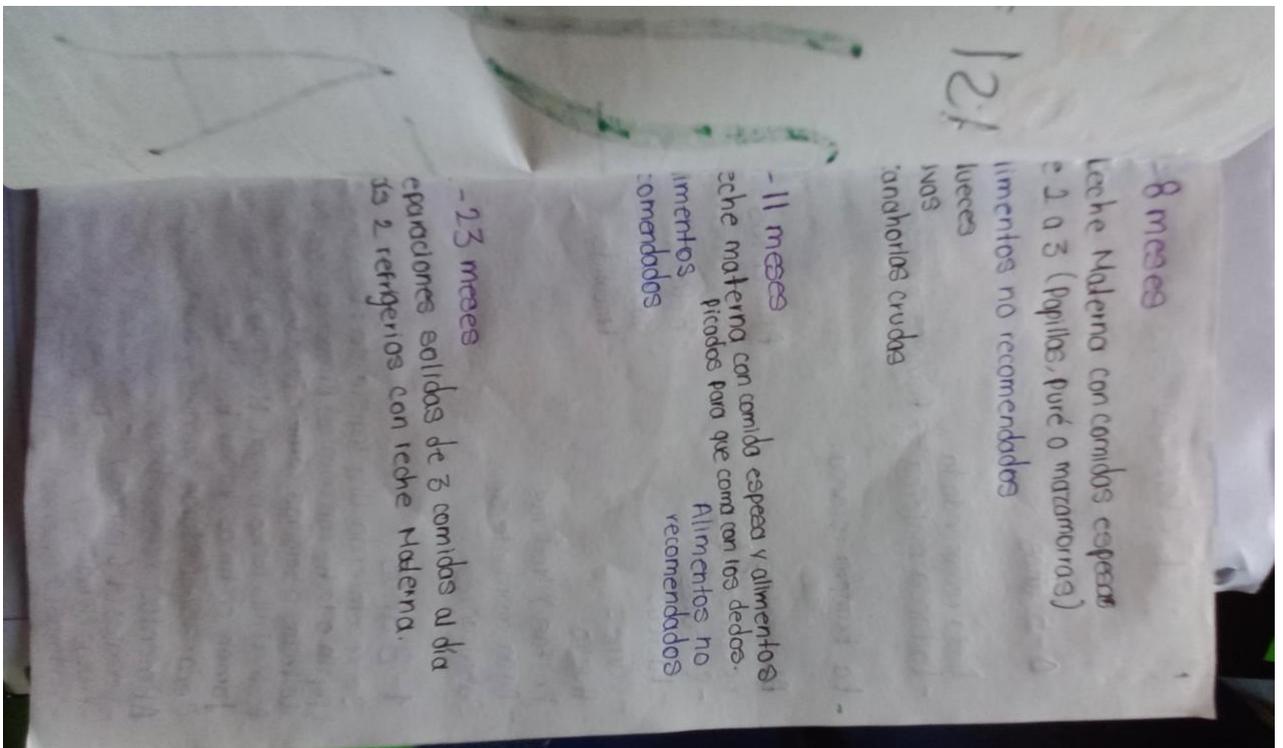
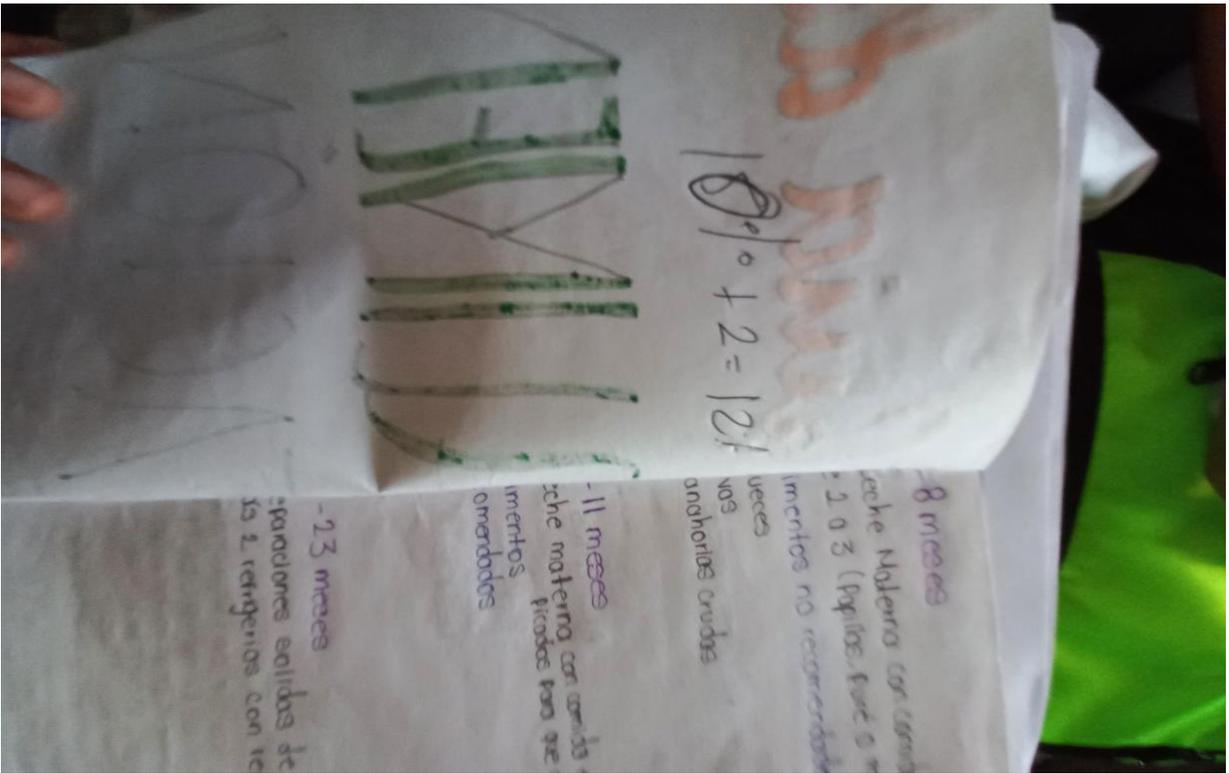
Guía de

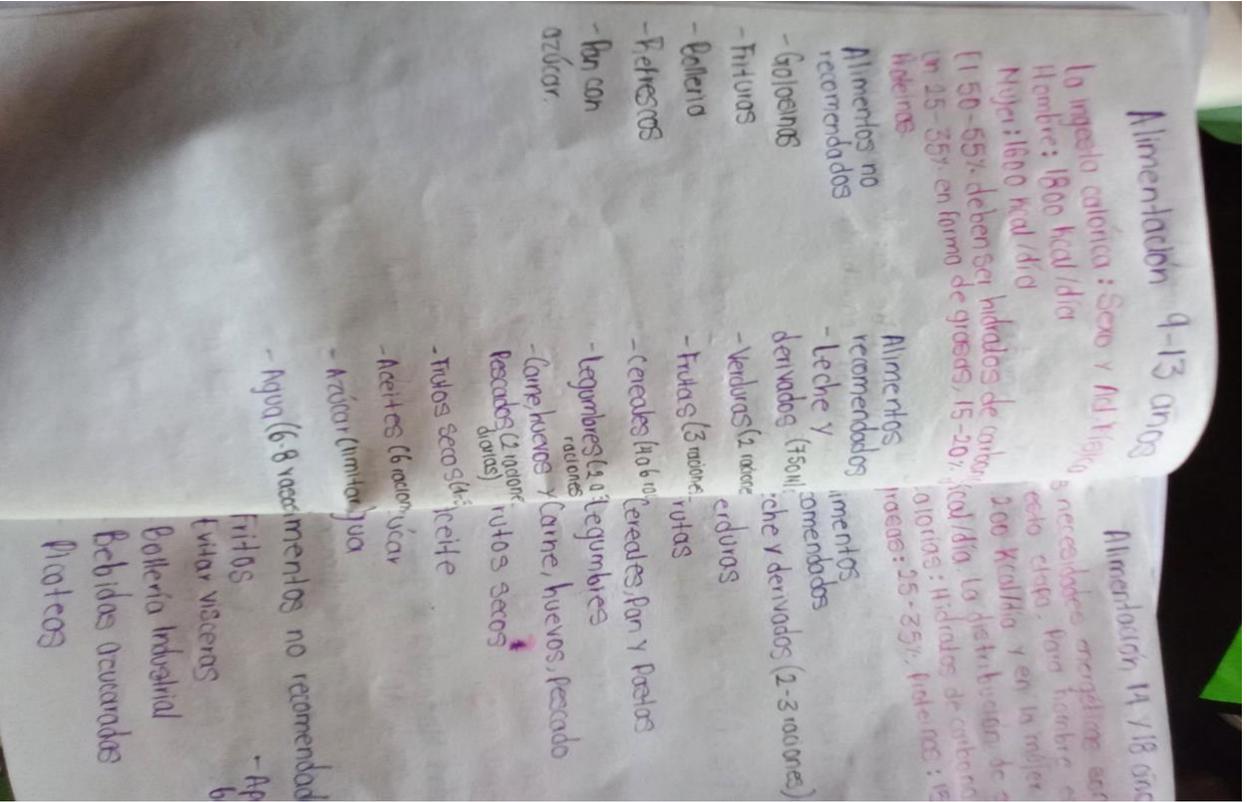
ALIMENTACIÓN

TACCIÓN

Tania Elizabeth Martínez Hernández
Lic. Daniela Monserrat Méndez

Nutrición 3-B





Alimentación antes del embarazo

Vitamina D: Lácteos (no desnatados de carbono: Cereales, Pescados azules yema de huevo, germen de trigo, legumbres secas, cereales integrales)

Acido Fólico: Verduras y hortalizas: legumbres, frutos secos, cereales integrales

Vitamina B12: Alimentos de origen animal

Hierro: Mariscos, carnes rojas

Alimentación durante el embarazo:

Grasas: Cantidad moderada de grasas insaturadas (30% Kcal)

Proteínas: Aporte no excesivo de proteínas (15-20% Kcal)

Hidratos de carbono: Cereales, legumbres, verduras y frutos (50-55% Kcal)

Nutrientes

Carbón: Cereales, legumbres, arroz, pasta, patata, tubérculos y hortalizas

Ácidos grasos: Lácteos, aceites de origen animal

Proteínas: Lácteos, legumbres, carne, pescado

Vitaminas y Minerales: Aceite de oliva, frutos secos, agua, sopes y caldo

Hierro: Buen consumo de carne roja, pescado, mariscos, hortalizas, legumbres, cereales integrales

Alimentación 14 y 18 años

Carbón: 150-200 Kcal/día la distribución de calorías

Hidratos de carbono: 50-55%
grasas: 25-35%
proteínas: 15-20%

Alimentos recomendados: Cereales, pan y pastas, frutas, verduras, leche y derivados (2-3 raciones), legumbres, carne, huevos, pescado, frutos secos

Alimentos no recomendados: Fritos, embutidos, bebidas azucaradas, aperitivos de bodega

