



**Claudia Patricia Abarca Jiménez**

**Lic. Daniela Monserrat Méndez  
Guillen**

**Manual de dietas**

**Nutrición**

**3º**

**“B”**

cComitán de Domínguez Chiapas a 17 de noviembre del 2023



MANUAL

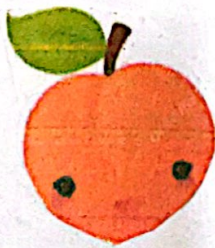
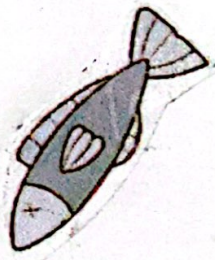


DE

ALIMENTA-



CION



# GUIA PEDIATRICA DE LA ALIMENTACION

La obesidad infantil es un problema mayor para nuestro país; los cambios en los estilos de vida, sociales y laborales son factores que han contribuido al ↑ en obesidad infantil.

## PRIMER AÑO DE VIDA

### ① LACTANCIA MATERNA

→ Ideal los primeros meses de vida.

### ② LACTANCIA ARTIFICIAL.

→ En caso de que la leche materna no sea posible.

→ La leche sin modificar no es apta para < 1 año.

→ Tomas de 2-4 horas

Se puede complementar con los dos tipos teniendo lactancia mixta.

→ El peso y talla indicara si come lo suficiente.

### ③ ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

→ Consiste:

En el paso de una alimentación solo basada en leche (materna o artificial)

# DEL PRIMER AL TERCER AÑO DE VIDA.

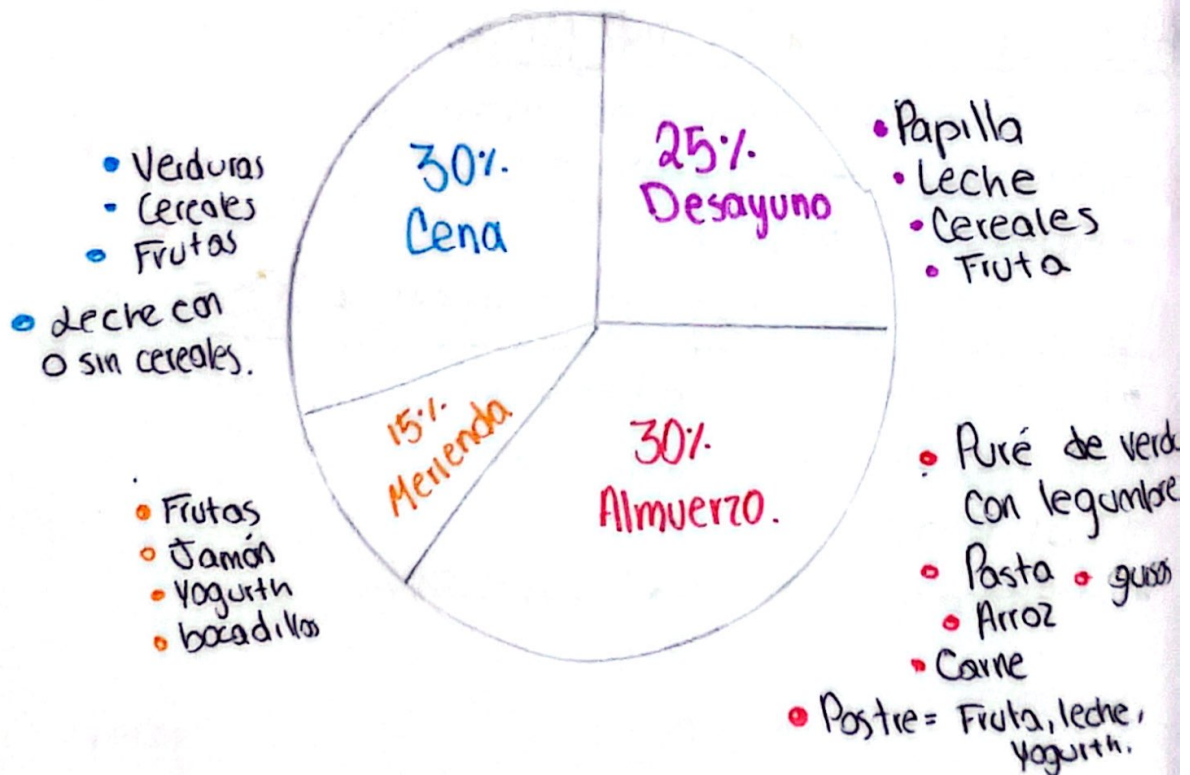
## CONSI STE =

→ Etapa en la que se establecen definitivamente los hábitos alimentarios.

→ Respetar la Sensación de hambre.

→ Se incorporará poco a poco a la dieta familiar

## DIE TA RECOMENDADA =



1) Cereales =  
4/6 raciones  
por día



2) Frutas =  
3 raciones  
al día



3) Verduras =  
2/3 raciones  
por día



4) Legumbres =  
2/3 raciones  
por semana.

5) Pescado =  
3/4 raciones  
por semana



6) Huevo =  
3/4 raciones  
por semana



7) Leche =  
2-4 raciones  
por día



por día



al día.

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Cereales integrados
- Verdura cruda
- Verdura cocida
- Carnes con poca grasa
- Aceite de olivo

## ALIMENTOS NO RECOMENDADOS =

- Leche desnatada
- Huevo crudo
- Visceros
- Zumo en biberón
- Bebidas azucaradas

## ALIMENTACION ENTRE 4 = 8 AÑOS DE VIDA

\* Consiste en una alimentación adecuada, suficiente, completa, variada y equilibrada.

→ Estilo sedentario requiere 1200 kcal niñas y 1400 en niños

→ IMPLEMENTAN SNACKS <<

## DIETA RECOMENDADA =

3 comidas principales y 2 snacks al día

- Desayuno 25% cal. totales
- Almuerzo 30-35% cal. total
- Merienda 15%
- Cena 25-30%

### Desayuno =

Al menos 3 de =  
 lácteos  
 Cereales  
 Fruta fresca

### Almuerzo =

- Verduras
- Legumbres
- Carne magra
- Pescado
- Huevos
- Agua

### Merienda =

Depende de la actividad física

- Agua potable
- Frutas

- Cremas
- Carnes
- Huevos.

## ALIMENTOS =

### >> Recomendados =

- Lácteos semidescremados
- Lácteos desnatados
- Huevos
- Pescado
- Carnes
- Legumbres
- Pan integral
- Arroz
- Pasta
- Aceite de oliva
- Frutas
- Verduras

### >> No recomendado =

- Snacks
- Refresco
- Repostería
- Comida rápida
- Repostería
- Salsas
- Alimentos procesados

## ALIMENTO ENTRE 9 Y 13 AÑOS

Crecimiento lentamente progresivo  
 Para finalizar con crecimientos acentuado

→ Aparición del estirón puberal

Depende =  
 → Genética y sexo.

### >> DIETA RECOMENDADA =

Ingesta calórica depende del sexo

- Hombres = Aprox. 1800 kcal/día
- Mujeres = 1400 kcal/día.

# ALIMENTOS Y 18 AÑOS

>> Epoca de riesgo nutricional <<

- Estiron puberal
- Cambios hormonales
- Cambios físicos y emocionales.

>> Gran aumento de necesidades:

- Energía
- Proteínas
- Micronutrientes

>> Cantidad nutrimental se ajustan de acuerdo =

- talla
- Estado nutricional
- Velocidad de crecimiento

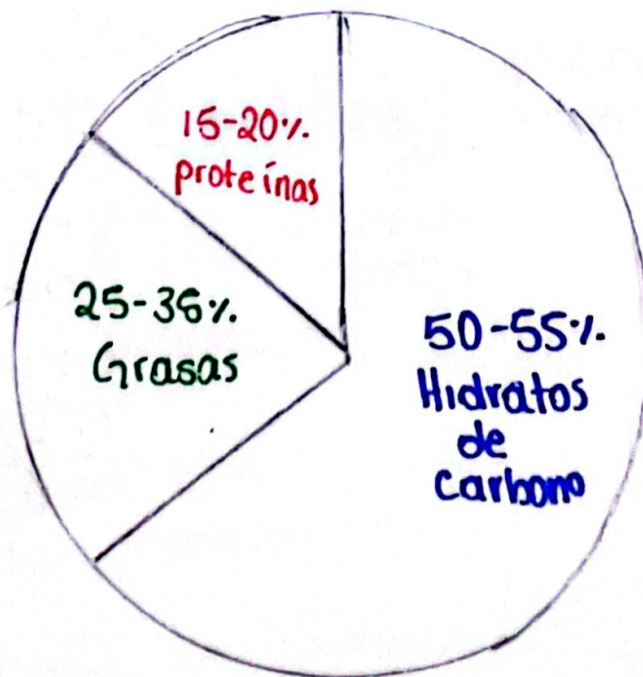
Aumento de sedentarismo.

Inicio de consumo de alcohol.

Mayor preocupación por apariencia física.

## DIETA RECOMENDADA =

Distribución de calorías =



>> Necesidades energéticas aumentan

Adolescentes actividad sedentaria = 2.200 kcal/día

- hombres

DATO =

Aumentan con la

- Mujeres =

1.800 kcal/día.

# DIETA ANTES DEL EMBARAZO

» Importante tener una alimentación sana.

\* Esencial eliminar tóxicos

- Tabaco • Alcohol

- Dieta balanceada en vitaminas y minerales
- Reduce riesgos futuros en el embarazo.

Eutar malformaciones.

→ Cambios bruscos en el peso dificultan concebir

→ La obesidad provoca mayor dificultad al concebir

• Obesidad previa →

Aumento del riesgo para futuras complicaciones

- 1) Diabetes gestacional
- 2) Preeclampsia.

No hacer dietas hipocalóricas muy bajas en calorías ni restringir alimentos

**IMPORTANTE** asegurar:

- Vitamina D
- Ácido fólico
- Vitamina B12
- Hierro.



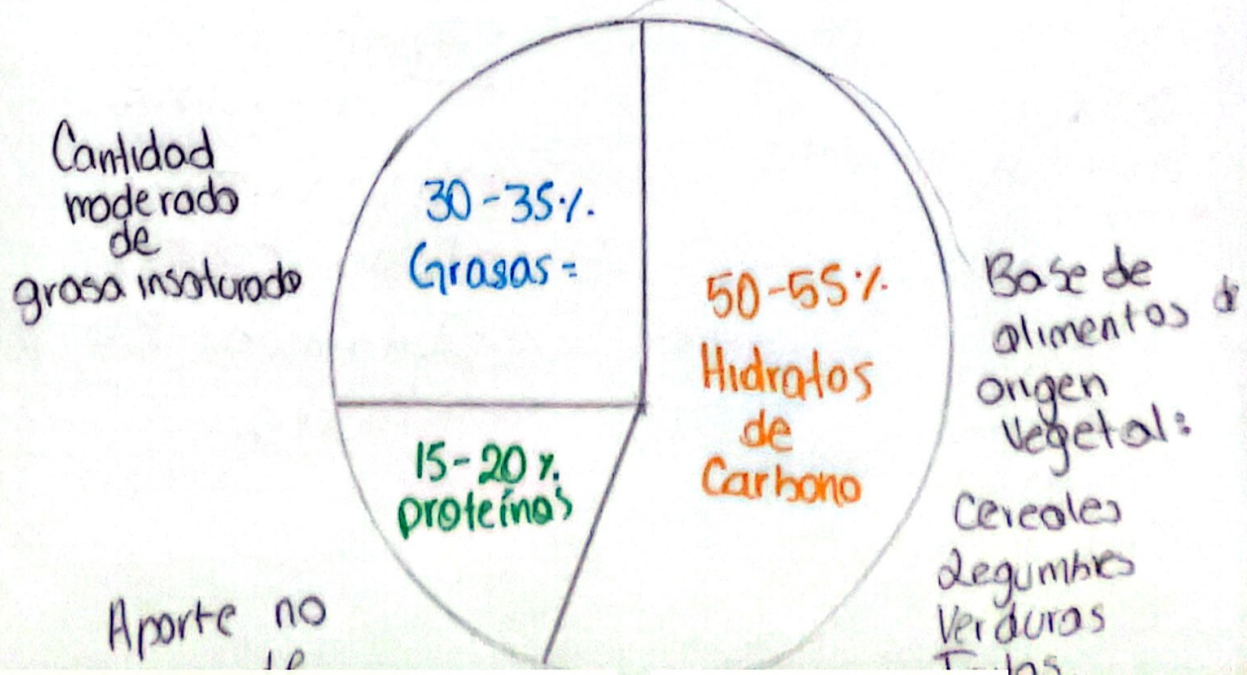
# DIETA EN EL EMBARAZO

Consiste=

- ✓ Seguir pautas saludables y buenos hábitos reducen problemas de desarrollo.
- ✓ Aumentar las necesidades calóricas y vitaminas y minerales
- ✓ Durante el primer trimestre no es necesario calorías adicionales
- ✓ Durante el segundo trimestre se aconseja incremento entre 300 - 500 kcal. principales de HC.
- ✓ Durante el tercer trimestre se mantiene kcal asegurando aumento de proteínas necesarias para desarrollo estructural del feto.

## DIETA RECOMENDADA:

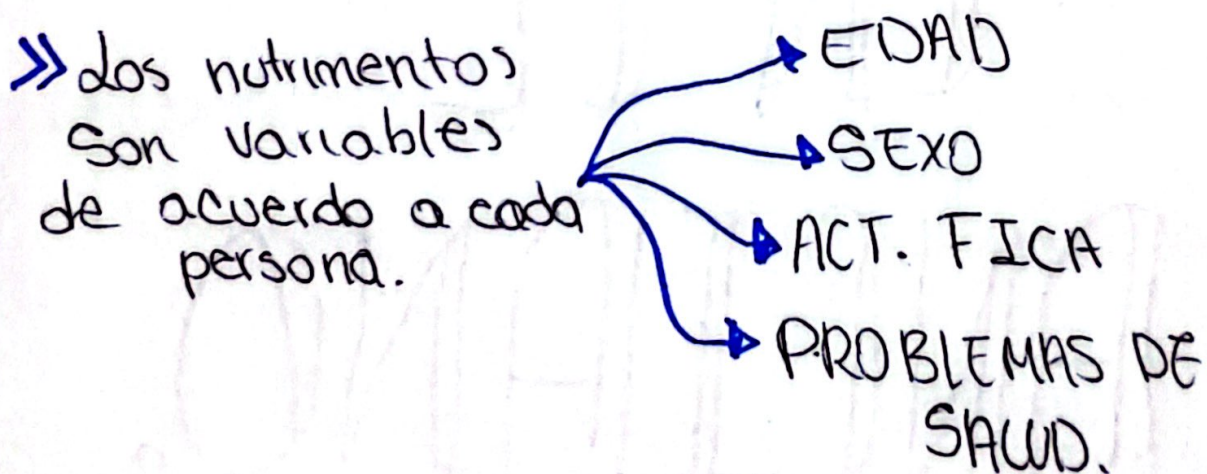
Dieta mediterránea



# Adultos Mayores

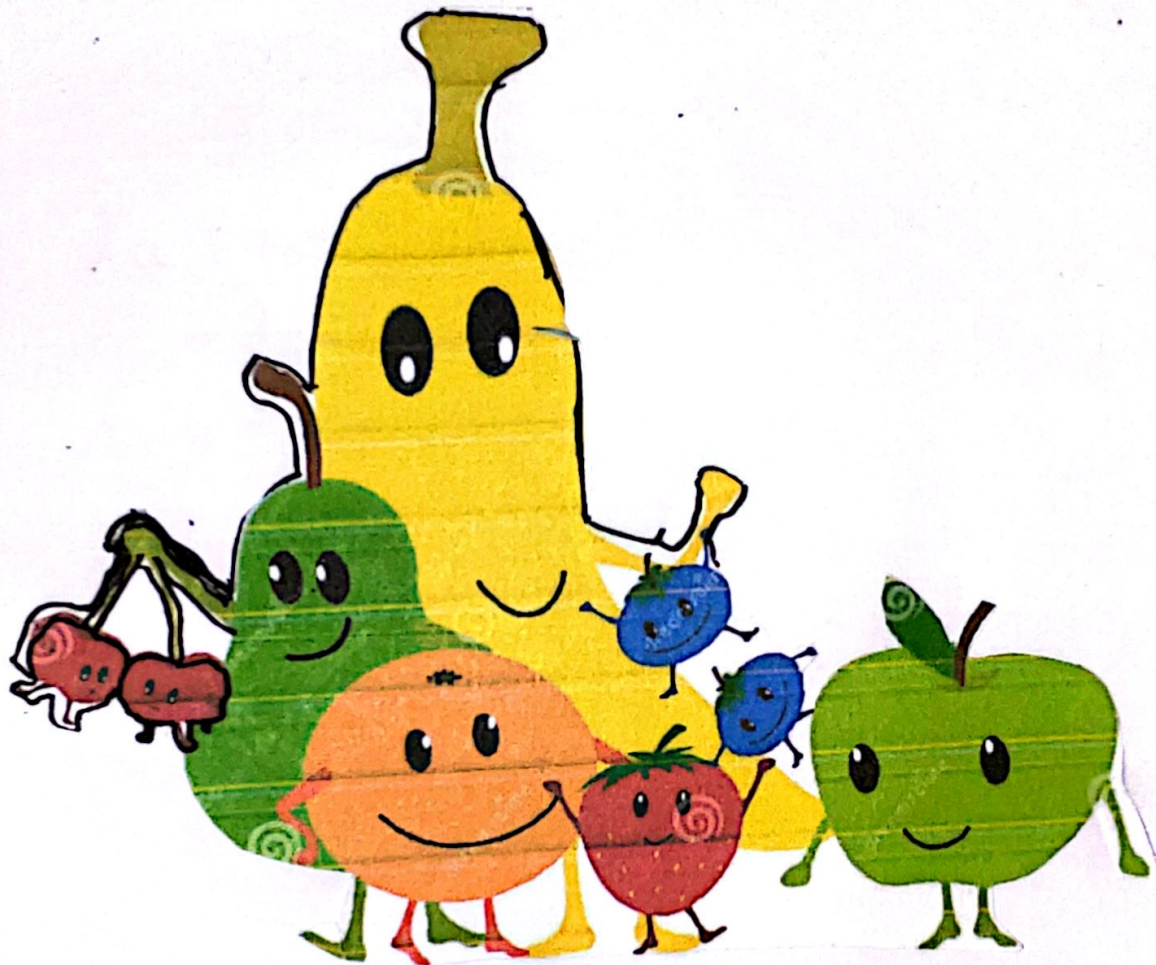
Requieren de una dieta adecuada que permita mantener un nivel óptimo de salud mayores.

Para poder adquirir un estado nutricional adecuado se requiere que a través de los alimentos se ingiera y los nutrientes que precisa los alimentos en unas cantidades adecuadas.



## Requerimiento energético

Con la edad se produce una disminución de los nutrimentos pues reduce la actividad física y al menor, componente



» Comer es una necesidad  
pero,  
Comer inteligente es...

ARTE

## Bibliografía

gerontologia, s. e. (s.f.). nutrición en el anciano .

infantil, p. d. (s.f.). Guía pediátrica de la alimentación . *pautas alimentarias y actividad física de 0 a 18 años* , 27-87.

MEDICAdiet. (s.f.). guía de alimentación para embarazadas . 10-44.