



**Lizeth Guadalupe Ramírez Lozano**

**Dra. Daniela Monserrat Méndez**

**Manual de dietas**

**Nutrición**

**3**

**“B”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de noviembre de 2023



# Manual de Nutrición



Lizeth Guadalupe Ramirez Lozano

Dr. Daniela Monserrat Mendez

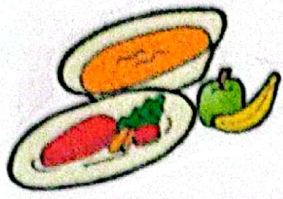
Nutrición

3º B

08/11/23

18-1. Falta Creatividad.

falta (climaterio y adultos).



# Antes del embarazo

## - Dieta recomendada

- Dieta mediterránea

## - Alimentos recomendados

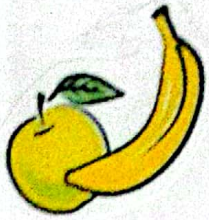
• Lácteos (no desnatados), pescados azules, Yema de huevo, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos, cereales integrales, alimentos de origen animal, mariscos, carnes rojas.

## - Alimentos no recomendados

• Altos en calorías, escasos en vitaminas y minerales, golosinas, comida rápida, alcohol.



Etapa de la vida



# Durante el embarazo

- Durante la gestación aumenta la demanda calorica al igual de vitaminas y minerales.

- **Dieta recomendada**

- Dieta mediterránea.

- **Alimentos recomendados.**

- Pan, cereales, pasta, arroz, integrales, lentejas, garbanzos, judías blancas y pintas, guisantes, verduras y hortalizas, frutas, lacteos, carnes rojas, pollo, pescados, mariscos, huevo, aceite de oliva, mantequilla, margarina.

- **Alimentos no recomendados**

- Embutidos, frutos secos, comida rápida, bebidas y alimentos endulzados, alcohol

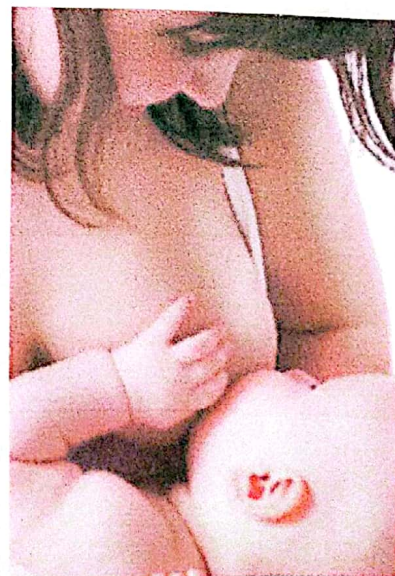


Etapa de la vida

# Primer año de vida

Primeros 6 meses...

- Dieta recomendada
  - Leche materna o fórmulas modificadas.
- Alimentos recomendados
  - Leche materna o fórmulas modificadas.
- Alimentos no recomendados
  - Todos los alimentos excepto la leche materna.



Etapa de la vida

# Primer año de vida



6 meses en adelante...

## - Dieta recomendada

- Dieta variada y complementaria.

## - Alimentos recomendados

- Semisólidos, trozos blandos y pequeños.

- Cereales infantiles, frutas, verduras, cereales, lácteos, carne.

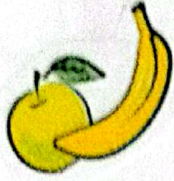
## - Alimentos no recomendados.

- Frutos secos, caramelos, verduras de hoja verde, melocotones, fresas, kiwis, vísceras, sal, azúcar, miel



Etapa de la vida

# 1 y 3 años de vida



- Se establecen los hábitos alimentarios, además de ser una etapa de transición.

- Dieta recomendada

- Dieta familiar

- Alimentos recomendados

• Cereales, frutas, verduras, legumbres, carnes, pescado, huevo, leche, grasas, fibra alimentaria, agua.

- Alimentos no recomendados

• Altos en proteínas, colesterol, ácidos grasos saturados, sal, azúcar refinada





## Etapa de la vida

# 4 y 8 años de vida

---



- Etapa escolar, se mantiene la desaceleración de crecimiento lineal, para posterior llegar a la adolescencia.

### - Dieta recomendada

• Adecuada, suficiente, completa, variada y equilibrada.

### - Alimentos recomendados

• Leche, derivados, carnes, pescados, huevos, cereales, féculas, legumbres, verduras, hortalizas, frutas, azúcares moderados.

### - Alimentos no recomendados

• Dulces, comidas rápidas, aceites, grasas, miscelánea.



# 9 y 13 años de vida



-Crecimiento lentamente progresivo para terminar en un crecimiento acentuado con la aparición puberal.

## - Dieta recomendada

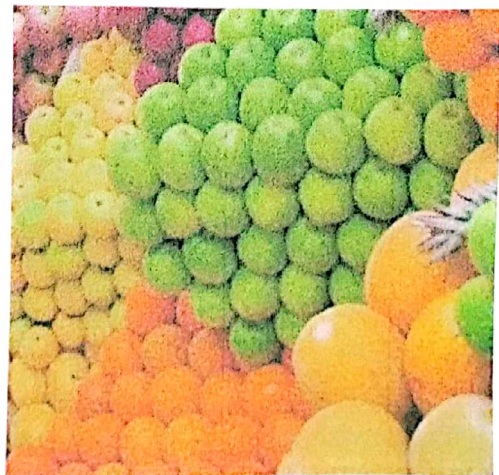
- Rica en hidratos de carbono, formas de grasas, formas de proteínas.

## - Alimentos recomendados

- Leche y derivados, verduras, frutas, Cereales, legumbres, carne, huevo, pescado, aceite, agua

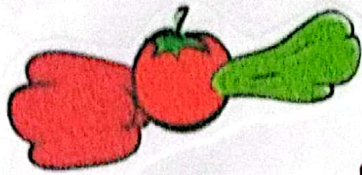
## - Alimentos no recomendados

- Frutos secos, azúcar refinada



Etapa de la vida

14 y 18 años



de vida

- Cambios importantes como físicos, emocionales y sociales

- Dieta recomendada

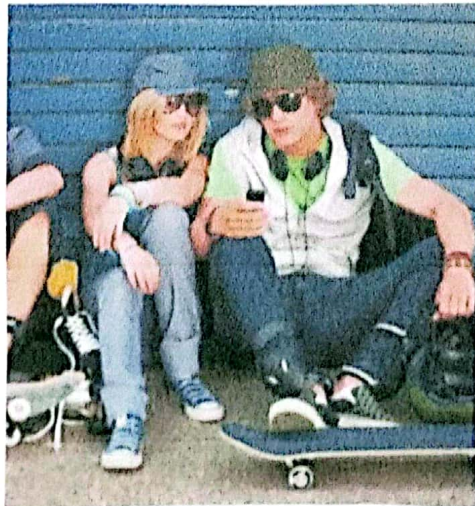
- Variedad de alimentos en una cantidad moderada.

- Alimentos recomendados

- Verduras, frutas, cereales, pan, pastas, legumbres, carne, huevos, pescados, agua, aceite.

- Alimentos no recomendados

- Azúcar, comidas rápidas, golosinas, helados, bebidas azucaradas.





# Adulto mayor

- En esta etapa existen una serie de cambios dietéticos ya que son más propensos a caer en desnutrición. Por la edad ya hay una disminución de necesidad energética, debido a la menor actividad física.

## - Dieta recomendada

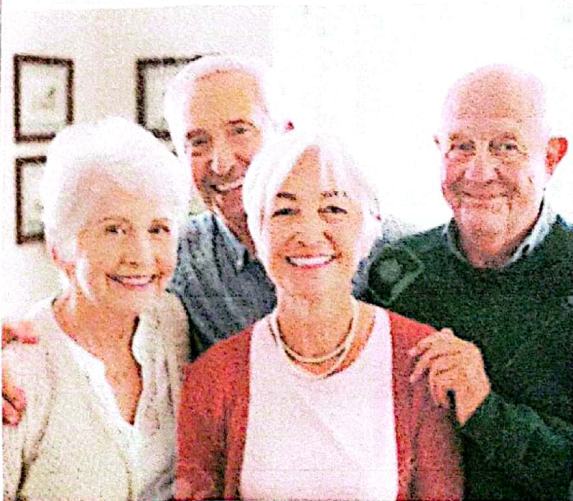
- Variada y equilibrada

## - Alimentos recomendados.

- Frutas, verduras, arroz, pasta, lácteos, hortalizas, aceite de oliva, cereales, legumbres, huevos, pescado, embutidos

## - Alimentos no recomendados.

- Alimentos fritos, galletas, bollería, alcohol.



## Bibliografía

- Barrios Gonzales, E. Garcia Merida, M. Murray Hurtado, M. Ruiz Pons, M. Santora Vega, C, y Juarez Hernandez, M, (2012) Guia pediátrico de la alimentación.
- Medicadiet (2015) Guia de alimentación para embarazadas Madrid. Obtención de Medicadiet
- Science. N. H (2010) Nutrición en el anciano. Guia de buena practica clinica en geriatría. Madrid.