



Jhonatan Gamaliel Vazquez Cruz

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Manual de Dietas

Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

3

B

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de noviembre de 2023.

MANUAL NUTRICIÓN ETAPAS DE VIDA



Jhonatan Gamaliel Vázquez Cruz.

Dra. Daniela Monserrat Méndez Guillén.

Alimentación durante el embarazo

Es importante tener una alimentación sana siempre, pero sobre todo si se busca quedarse embarazada.

Una dieta equilibrada aporta la suficiente cantidad de vitaminas y minerales necesarios para el organismo, lo que facilita y previene futuras complicaciones durante el embarazo. También es esencial eliminar tóxicos como el tabaco o el alcohol antes del embarazo, para evitar malformaciones en el feto y futuras patologías en el bebé adulto.

Dieta Mediterránea

El modelo de dieta mediterránea puede aumentar las posibilidades de quedarse embarazada según un estudio de la Universidad de Navarra (2011). En este estudio se analizó la dieta de 2.000 mujeres de entre 20 y 45 años y se observó que aquellas que consumían de forma habitual frutas, verduras, aceites de oliva, pescado y carnes blancas acudían un 44% menos al médico por dificultades para quedarse embarazadas, tras un seguimiento de 6 años y medio.

Se caracteriza por:

- Grasas: Cantidad moderada de grasa insaturada.
- Proteínas: Aporte no excesivo de alimentos proteicos.
- Hidratos de carbono: Base de alimentos de origen vegetal: Cereales, legumbres, verduras, frutas.

Dieta durante el embarazo

Para llevar una dieta equilibrada, hay que consumir en su adecuada proporción y en cantidades moderadas, los 6 grupos de alimentos de la pirámide nutricional: Hidratos de carbono, verduras, frutas, lácteos, proteínas, grasas.

Alimentos recomendados

- Consume verduras y frutas de temporada.
- Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico.
- Modera el consumo de la sal y de alimentos que contengan como embutido, quesos, enlatados, agua mineral, aceites, etc.
- Ingerir una taza de té al día si lo desea.
- Consumir quesos bajos en sal y grasa, pasteurizados como: panela, cottage y requesón.

Alimentos no recomendados.

- No consumir alimentos crudos o que no estén bien cocidos (sushi, ceviche, carne tartara, salmón crudo, carpacho, carne a término medio.)
- Evitar el abuso de picantes y condimentos, para disminuir las agujas.
- Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres.

Entre 1 a 3 años.

Este periodo se caracteriza por ser una etapa de transición entre la fase de crecimiento muy rápido, propia del lactante y el periodo de crecimiento estable posterior, por lo que las necesidades de energía serán muy variables y es recomendable respetar, en la medida de lo posible, la sensación de saciedad o de hambre expresada por los propios niños o niñas.

Dieta recomendada

Se recomienda dividir la ingesta en:

Desayuno: 25%; Papillo o leche con cereales y fruta.

Almuerzo: 30%. Se ira poco a poco acostumbrando a la comida familiar: puré de verduras o verduras con legumbres.

Merienda: 15%, frutas, jamón o queso en trozos pequeños, tortillas, yogur, bocadillos.

Cena: 30%. Dar preferencia a las verduras, cereales y frutas, leche con o sin cereal.

Alimentos recomendados

Cereales (4-6 raciones/día)

Frutas (3 raciones/día)

Verduras (2 raciones/día) y legumbres (2-3 raciones/semana)

Carnes (3-4 raciones/día semana)

Pescado 3-4 raciones/semana)

- Huevo (3-4 raciones / semana)
- Leche (2-4 raciones / día)
- Grasas (6 raciones / día)
- Fibra alimentaria
- Agua

Alimentos no recomendados

- Helados
 - Papas fritas
 - Galletas frituras
 - Bebidas azucaradas
 - Aporte excesivo de lípidos
 - Insuficiente aporte de hidratos de carbono, aunque con un exceso de azúcares refinados.
- Aporte excesivo de sal
 - Escaso aporte de fibra
 - Dieta poco variada con alimentos siempre fritos

Entre 4 a 8 años

La alimentación debe ser: adecuada, suficiente, completa, variada y equilibrada. En esta etapa de la vida el niño o niña se va a habituar al consumo de snacks, hoy en día casi inevitables en época escolar.

Este consumo debe ser limitado, no constituir una parte importante del aporte energético total diario y se debe realizar con productos de buena calidad y con nutrientes equilibrados, como pueden ser los cereales, frutos secos, fruta, zumos naturales, etc.

Dieta recomendada.

La mayoría de los niños y niñas a esta edad realizan 3 comidas principales al día y 2 snacks o tentempiés. El reparto debe ser:

Desayuno 25% de las calorías totales

Almuerzo 30-35% de las calorías totales.

Merienda 15%.

Cena 25-30%.

Alimentos recomendados

Leche y derivados: Al menos 2 vasos de leche o alimento equivalente al día.

Carnes y derivados: Menos de 6 veces a la semana, la ración equivale a 50g

Pescados: Mínimo 4 veces por semana.

Huevos: Hasta 3 veces por semana. Una ración son dos unidades

Cereales y féculas: Todos los días en almuerzos y en cenas.

Consumir a diario las comidas principales: pan, arroz, pasta, papas o cereales.

Legumbres: 2-4 veces por semana. (lentejas, garbanzos, judías blancas, guisantes.).

Verduras y hortalizas: Todos los días en almuerzos y cenas.

Frutas frescas: 3 piezas al día de tamaño moderado equivalente a 6 raciones.

Azúcares y dulces: Controlar la cantidad. Consumo ocasional.

Comidas rápidas: Consumo esporádico.

Aceites y grasas: Moderar la cantidad. Especialmente recomendado el aceite virgen de oliva.

Miscelánea: Repostería, refrescos, snacks, etc. el consumo debe ser esporádico.

Alimentos no recomendados

Snacks.

Entre 9 a 13 años.

Dieta recomendada.

La ingesta calórica diaria que se recomienda a esta edad va a depender de dos factores: sexo y actividad física que se realice.

Para un hombre entre 9 y 13 años de edad las necesidades calóricas basales son de 1.800 Kcal/día.

Para una mujer de la misma edad, las necesidades calóricas basales son de 1.600 Kcal/día.

Estas cantidades han de incrementarse en 200 Kcal. si se realiza una actividad física moderada y entre 200 - 400 Kcal. si es intensa.

El 50-55% de estas calorías deben ser aportadas en forma de hidratos de carbono, un 25-35% en forma de grasas y 15-20% en forma de proteínas.

Alimentos recomendados.

Leche y derivados: El aporte de calcio necesario diario para esta edad se va a conseguir con 750ml de leche al día, es decir, dos a tres raciones de leche o su equivalente en otros productos lácteos.

Es preferible usar productos semidesnatados o desnatados a parte de restringir el uso de mantecillas, margarinas y quesos grasos.

Verduras: Se deben tomar 2 raciones de verdura al día, se puede tomar crudas o cocidas.

Frutas: Se recomienda tomar 3 raciones de fruta al día.

Cereales: pasta y pan, se recomiendan de 4 a 6 raciones al día.

Legumbres: 2 o 3 raciones por semana.

Carne, huevos y pescados: la ingesta recomendada de estos productos es de dos raciones diarias.

Es preferible el pescado a la carne por su menor contenido energético y la mejor calidad de sus grasas.

El huevo es muy recomendable por sus proteínas de alto valor biológico. Aunque en la literatura se ha castigado mucho al huevo por su contenido en colesterol, estudios actuales han contribuido a saber que el contenido en colesterol del huevo es despreciable en comparación con otros alimentos de la dieta y sin embargo, sus proteínas y su contenido vitamínico lo hacen un alimento muy recomendable. Actualmente se recomienda 4 o 5 huevos a la semana.

Frutos secos: de 1 a 3 raciones por semana

Aceite: 6 raciones al día.

Azúcar: se debe limitar el consumo de azúcares refinados.

Agua: de 6 a 8 vasos diarios.

Alimentos no recomendados

- Consumo de aperitivos (snacks) y comida basura: A esta edad comienzan a sufrir influencias del grupo de amigos y amigos con quien se relacionan, esto motiva el comienzo del consumo de snacks, que suelen ser tentempiés hipercalóricos (ricos en calorías) por su alto contenido de grasas y azúcares. Además en numerosas ocasiones ya manejan dinero y deciden qué comprar, tanto en la media mañana como en la merienda.

Entre 14 a 18 años.

Aconsejar una dieta variada que incluya alimentos de todos los grupos es lo adecuado, tanto desde el punto de vista de la energía total, como de los micronutrientes.

Estimular a que desayune a diario, el desayuno debe estar compuesto de lácteos, frutas y cereales.

Dieta recomendada

- Las necesidades energéticas va a ser mayores en esta etapa. Para adolescentes con una actividad sedentaria la necesidad energética en el hombre es de 2.200 Kcal/día y en la mujer de 1.800 Kcal/día. Estas cantidades se incrementan en función de la actividad física que se realice.
- La distribución de estas calorías por nutrientes, así como el reparto de las mismas a lo largo del día va a ser igual que en la etapa anterior.
- Hidratos de carbono: 50-55%.

→ Grasas 25-35%

→ Proteínas 15-20%

Alimentos recomendados

- Leche y derivados 2-3/día
- Verduras 2 raciones/día
- Frutas 3 raciones/día
- Cereales, pan y pasta 6-8 raciones/día
- Legumbres 2-3 raciones/día
- Carne, huevos, pescados 2 raciones/día
- Frutos secos 2-4 raciones/día

- Aceites, 6 raciones / día
- Azúcar, Consumo ocasional y moderado.
- Agua 8-10 vasos diarios

Alimentos no recomendados.

- Evitar vísceras (hígados, corazón, riñones, sesos, etc), embutidos, alimentos precocinados y bollería industrial.
- Evitar el uso de aperitivos de bolsa, picatocos y bebidas azucaradas (refrescos y zumos industriales)
- Disminuir el consumo de sal.

Adulto mayor.

Ser proactivos desarrollando programas y estrategias que determinen el estado nutricional, evaluando el riesgo o presencia de la desnutrición así como los requerimientos nutricionales de las personas mayores.

Dieta recomendada.

- Desayuno: Leche semidescremada o descremada
Pan integral, cereales integrales o bollería no grasa.
Confitura o queso.
- Media mañana: Fruta
- Almuerzo: Pasta o arroz
Carne poco grasa o pescado (blanco/azul)
Guarnición vegetal
Frutas.
- Merienda: Yogurt poco azucarado o con miel
Galletas o tostadas, bollos o bizcochos.
- Cena: Sopa o pasta
Verduras o patata
Pescado o queso
Zumo sin azúcar
- Al acostarse: Leche caliente o infusión

Alimento recomendado.

Frutas y vegetales

Granos integrales como avena, pan integral y arroz integral
Leche descremado y queso bajo en calorías, o leche de arroz
o de soya fortificada con vitamina D y calcio.

Pescados

Mariscos

Carnes magras

Aves

Huevos.

Frijoles

Nueces

Semillas.

Alimento no recomendado

Evite las calorías vacías o huecas: Estas son alimentos que
tienen muchas calorías pero pocos nutrientes, como
papas fritas, dulces, productos horneados, bebidas azucaradas
y alcohol.

Bibliografía

Barrios Gonzales, E., Garcia Merida, M.; Murray Hurtado, M., Ruiz Pons, Santana Vega, C. y Suarez Hernandez, M. (2012). Guia Pediatrica de la alimentacion.

Medicadict. (2015) Guia de alimentacion para embarazadas. Madrid. Obtenido de Medicadict.

Science, N, H, (2010). Nutrición en el anciano. Guia de buena practica clinica en geriatría. Madrid.