

# INTRODUCCIÓN DE LA EPIDEMIOLOGÍA NUTRICIONAL

## UNIDAD II

### EPIDEMIOLOGIA DE LA NUTRICION

Martha Sofia Tovar Albores  
Domingo 1 de octubre

Desayuno:  
Quesadillas  
Hot cakes  
Té

Comida:  
Barbacoa  
Chicharrón preparado  
Agua de Jamaica

Cena:  
Té / azúcar

### ENTREVISTA

¿Cuántas veces comes carnes? ¿Cuáles?  
5 veces, pollo, puerco y res.

¿Cuántas veces come harinas y cuáles?  
Todos los días, tortillas.

¿Cuántas veces come frutas y cuáles?  
6 veces, plátano, pera, sandía.

¿Cuántas veces come verduras y cuáles?  
5 veces, chayote, papa y zanahoria.

¿Cuántas veces come alimentos chatarra y cuáles?  
5 días, dulces, chocolates, sabritas.

¿Cuántas veces toma leche? ¿tipos?  
5 veces, entera.

¿Cuántas veces come hierbas y cuáles?  
No come hierbas.

¿Cuántas veces come granos y cuáles?  
4 veces frijoles, maíz, arroz

¿Que toma el domingo en el desayuno?

Té

Comida

Agua de sandía

Cena Té

~~3~~ 3

¿Qué toma en toda la semana?

Lunes Agua pura / café

Martes Agua pura / café

Miércoles Agua pura / café

Jueves Agua pura / café

Viernes Agua pura / café

Sábado Agua pura / café

Domingo Agua pura / café

~~4~~ 4

¿Cuál es la alimentación en la comunidad de un neonato?

Leche del seno materno

¿Cuál es la alimentación de un lactante menor?

Leche del seno materno

¿Cuál es la alimentación de un lactante mayor?

Leche del seno, fórmula, papilla.

¿Cuál es la alimentación de un preescolar?

De todo menos carnes.

Escolar: ya puede comer de todo (mas frutas y verduras)

Adolescente Come de todo / frutas, verduras, carnes

Adulto: Come de todo / frutas, verduras, carnes.

Senil: Comidas bajas en grasas y sodio.

# DIETA PARA Px CON DIABETES.

Paciente: Minerva Susana Porras Ballinas.

## Desayuno:

Leche de coco o de almendra  
+ Cereales con fibra o tostadas integrales.

## Merienda:

Manzana verde  
Pera.

## Comida:

150g de carne (pollo o pavo) +  
Guarnición de verduras +  
50g de pan integral.

## Merienda:

1 yogurt deslactosado con (sin azúcar).  
1 rebanada de pan integral

## Cena:

Ensalada de espinacas con  
tomate, nueces y aguacate.

## Colaciones:

Ensalada de frutas

3 colaciones

Tostada integral con mantequilla de mani

Pera o kiwi.