



**Mi Universidad**

# Cuadro sinóptico

*Nombre del Alumno: Luz Patricia Albores Vázquez*

*Nombre del tema: Nutrición*

*Parcial: Tercero*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Julieth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Tercero*

REGOMENDACIONES



- ✓ Consume verduras y frutas de temporada
- ✓ Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico
- ✓ Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres. Estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.
- ✓ Modera el consumo de la sal y de alimentos que la contengan, como: embutidos (jamón, salchichas, queso de puerco, mortadela, etc.), quesos, enlatados, cecina, cátsup, agua mineral, consomé en polvo, aceitunas y galletas saladas
- ✓ De preferencia realice cinco comidas durante el día: Desayune, almuerce, coma, meriende y cene. Incluye todos los grupos de alimentos

Dieta saludable



- En esta etapa, las necesidades nutricionales de la mujer son mayores por lo que se requiere ingerir
  - carbohidratos
  - como pan
  - cereales
  - arroz
  - pasta
  - harinas
  - consumir entre 4 y 5 porciones al día de frutas y verduras
- además, de estar fortificados con ácido fólico y hierro son nutrimentos esenciales.

# NUTRICION EN EL NIÑO

## RECOMENDACIONES



- ✓ Use menos grasa, sal y azúcar
- ✓ Sirva alimentos y bebidas ricos en nutrientes
- ✓ Ofrezca meriendas saludables.
- ✓ Realizar actividad física
- ✓ Tomar más agua
- ✓ Limite la cantidad de azúcar que consumen los niños. ...
- ✓ Llene la mitad del plato de los niños con frutas y verduras.

## DIETA SALUDABLE



- + frutas, verduras, nueces y semillas sin sal (asegúrese de que el niño pueda tolerar estos alimentos y no sea alérgico a ellos) y cereales integrales
- + productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, que incluyen leche, yogur, queso y/o bebidas no lácteas fortificadas
- + una variedad de alimentos con proteínas, incluidos mariscos, carnes magras y aves, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), nueces, semillas y productos de soya
- + Granos o cereales. Escoge granos o cereales integrales, como fideos o pan integral, avena, palomitas, quinoa y arroz integral o silvestre.

## RECOMENDACIONES



- ✓ Comer la mayor variedad posible de alimentos:
- ✓ abundantes verduras y frutas.
- ✓ Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz).
- ✓ Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado). C
- ✓ Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal.
- ✓ Beber agua natural (mínimo litro y medio al día).
- ✓ Procurar la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos.
- ✓ Realizar 30 minutos de actividad física al día.
- ✓ Comer con tranquilidad, en compañía de preferencia en familia y disfrutar de su alimentación.

## DIETA SALUDABLE



- ✚ Frutas y vegetales (elija diferentes tipos con colores vivos)
- ✚ Granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral
- ✚ Leche descremada y queso bajo en calorías, o leche de arroz o de soya fortificada con vitamina D y calcio
- ✚ Pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos
- ✚ Frijoles, nueces y semillas
- ✚ Disfrute **de** una variedad **de** alimentos ricos en proteínas. ...
- ✚ No olvide los lácteos.

## RECOMENDACIONES



- ✚ Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena).
- ✚ Comer la mayor variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas.
- ✚ Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz).
- ✚ Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado).
- ✚ Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal.
- ✚ Beber agua natural (mínimo litro y medio al día).
- ✚ Procurar la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos.
- ✚ Realizar 30 minutos de actividad física al día.

## DIETA SALUDABLE



- ✚ Papillas
- ✚ alimentos picados finos y suaves.
- ✚ jícama
- ✚ zanahoria picada
- ✚ Verduras
- ✚ Pepino
- ✚ nueces
- ✚ almendras.
- ✚ lácteos bajos en grasas o sin grasa

## BIBLIOGRAFIA

- Antología UDS