

# MATERIAL DE APOYO PARA DAR UNA PLÁTICA DE NUTRICIÓN





# NUTRICIÓN

**ecoparadigma**  
Centro Ambiental para la Sustentabilidad

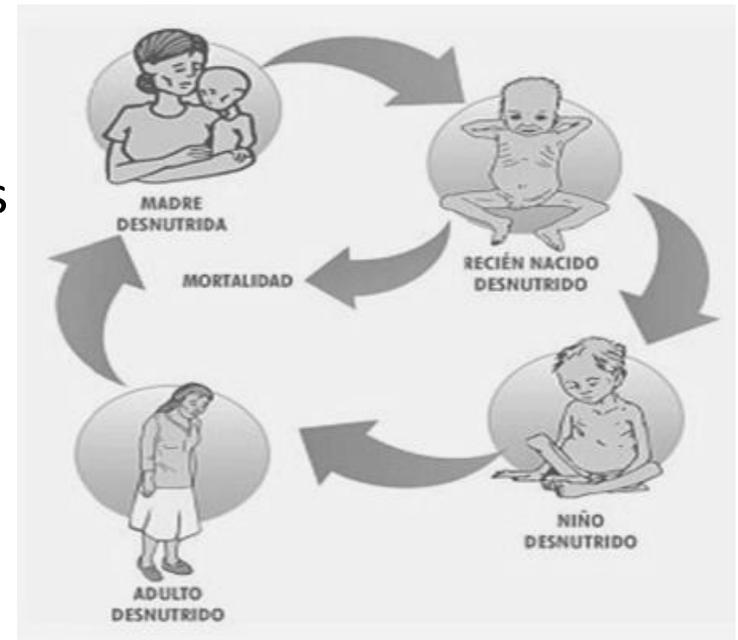


# DESNUTRICIÓN



# ¿QUÉ ES?

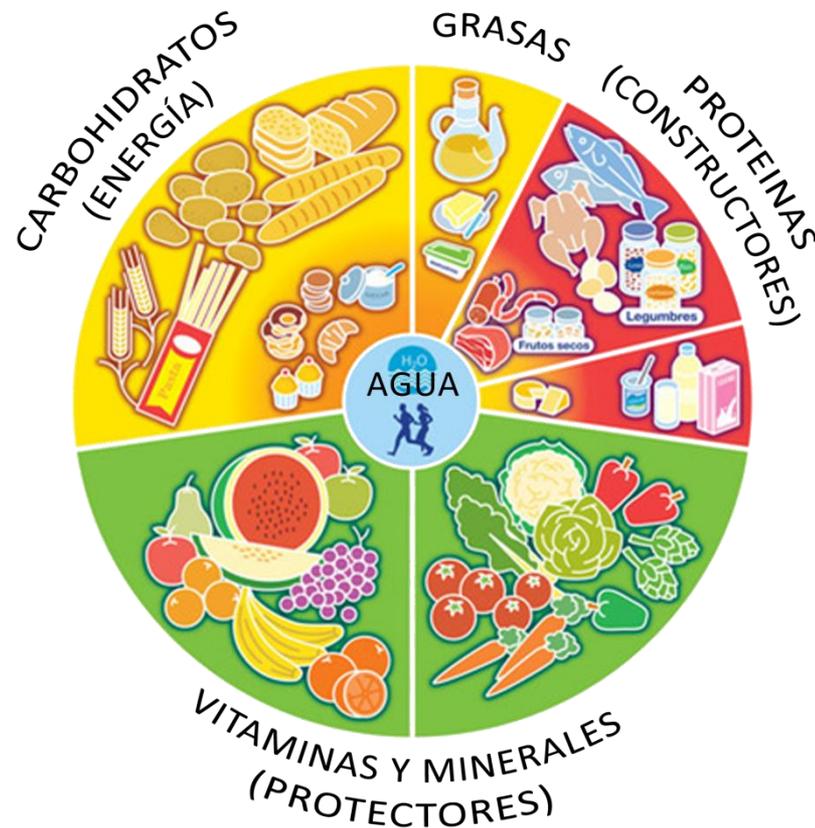
- ⊙ Cuando el cuerpo de una persona **NO** esta obteniendo los alimentos necesarios.
- ⊙ Es la principal causa de muerte en lactantes y niños pequeños en México.



# NUTRICIÓN

- Es el aprovechamiento de los nutrientes, para lograr una salud adecuada y prevenir enfermedades.

- Nutrientes:**



# NUTRICIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA



**EMBARAZO**



**LACTANCIA  
Y  
MUJER LACTANDO**



**NIÑOS DE 1-3 AÑOS**

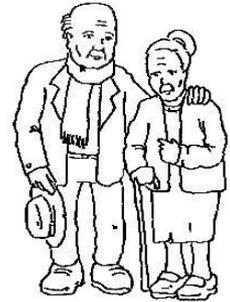


**NIÑOS DE 4-5 AÑOS**



**ADOLECENTES**

**ADULTO  
MAYOR**



**ADULTO**



# EMBARAZO

⊙ El embarazo constituye una de las etapas en donde la mujer debe de cuidar más su alimentación.

⊙ **Alimentos que mayor se deben consumir:**

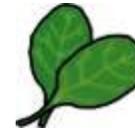
Carnes (hígado)



Leguminosas (frijoles)



Vegetales (de hojas verdes “espinacas”)



Pan y cereales



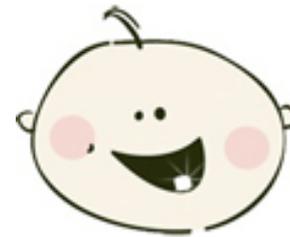
Lácteos (leche, queso, yogurt, etc.)





# LACTANCIA

- ⊙ Es el método mas recomendable de alimentación del bebé en los primeros 6 meses de vida.
- ⊙ La leche materna protege contra alergias y aumenta las defensas del bebe.
- ⊙ Es nutricionalmente superior a cualquier alternativa.
- ⊙ Favorece un buen desarrollo mandibular y dental.
- ⊙ Cuesta menos que las fórmulas infantiles comerciales.





# MUJER LACTANDO

- © La mujer lactando deberá de tener una buena alimentación durante y después del embarazo, enriquecida de alimentos altos en hierro, para prevenir la anemia.



**¡MUY IMPORTANTE!  
TOMAR MUCHA AGUA**

# MUJER LACTANDO

- © Hay alimentos que puedan causar alergia como:



- © Los siguientes productos afectan la producción de leche y ponen en riesgo la salud del bebe:



# NIÑOS DE 1-3 AÑOS

- ① El primer alimento que se puede dar es el cereal.



- ② Las frutas son muy importantes por su contenido en azúcar, fibra, vitaminas y minerales.



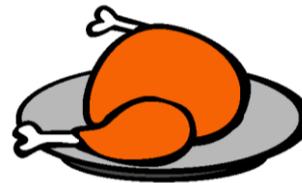
- ③ Verduras a partir de los 6 meses en forma de puré (evitar en los primeros meses espinaca, coliflor, zanahoria por su alto contenido en minerales)





# NIÑOS DE 1-3 AÑOS

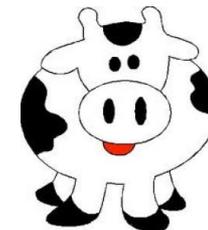
- Se puede dar carne empezando primero con la de pollo, procurando que no provenga de granjas donde los crían con hormonas. Otra opción es darle leguminosas u otro vegetal alto en proteínas



- El huevo y las legumbres se deben ofrecer al año.



- Leche entera de vaca después de cumplido 1 año



- Controlar el uso de la sal.



# LO QUE SE DEBERÁ DE EVITAR ES:

- ① El consumo de refresco, café y alimentos con mucha azúcar y grasas.



**En su lugar consumir:**

Agua de frutas de temporada, frutas y verduras





# NIÑOS DE 4-5 AÑOS

- ⦿ Servir porciones pequeñas y atractivas de formas y colores
- ⦿ Preparar los alimentos para que el niño pueda tomarlos con las manos
- ⦿ **Variar texturas:**
- ⦿ Suaves (purés o sopas),
- ⦿ Tierno (carnes hervidas o cocidas)
- ⦿ Firmes (tostadas, galletas, fruta y algunas verduras)
- ⦿ Combinar colores para hacer mas atractiva la comida





# ADOLESCENTES

## Nutrición en el adolescente:

Alimento	Nutrientes	Utilidad
<b>Leche</b>	Proveen proteínas y calcio	Formar, mantener y reparar los órganos, tejidos y huesos del organismo
<b>Carnes</b>	Aportan proteínas de buena calidad, hierro y zinc	Esenciales para el funcionamiento de tu organismo y para prevenir enfermedades como la anemia. El pescado contiene además grasas que te ayudan a prevenir las enfermedades del corazón.
<b>Frutas y Verduras</b>	Contienen vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes	Necesarios para proteger tu salud y prevenir enfermedades. La fibra favorece la digestión y reduce el colesterol y la glucosa sanguínea.
<b>Cereales</b>	Son fuente de energía, y proporcionan vitaminas del complejo B, ácido fólico y hierro.	Proporcionan energía . Los nutrientes son esenciales para mantener el funcionamiento del organismo

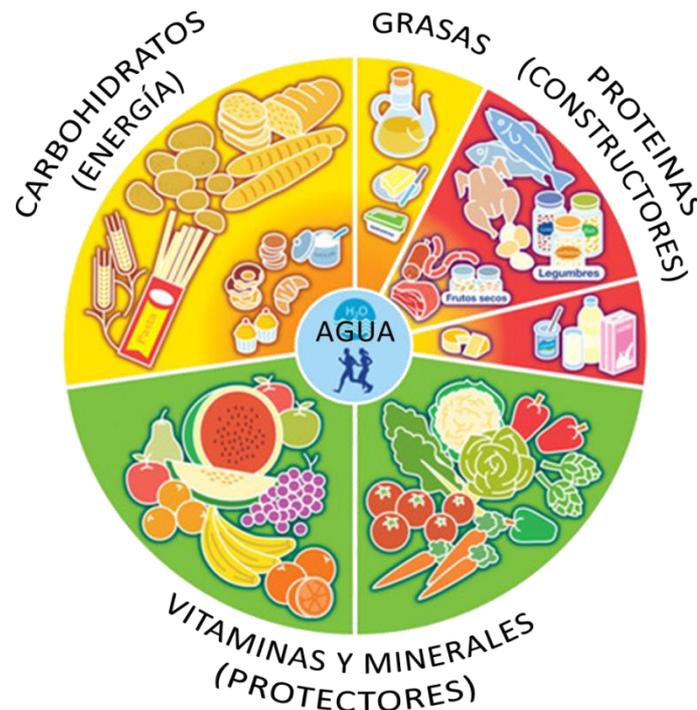
**Realizar 30 minutos de ejercicio diario.**





# ADULTO

- ⊙ Incluir un alimento de cada grupo (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) en cada tiempo de comida para así poder obtener los distintos nutrimentos necesarios para la persona.



# ADULTO

- ⊙ Se deben de consumir mas frutas y verduras de temporada en lo posible crudas y con cáscara.



- ⊙ Preferir cereales de tipo integral (tortilla, pan integral, pastas, galletas o avena) por su gran cantidad de fibra.



- ✓ Asar o hervir los alimentos en vez de freírlos, capearlos o empanizarlos.



# ADULTO

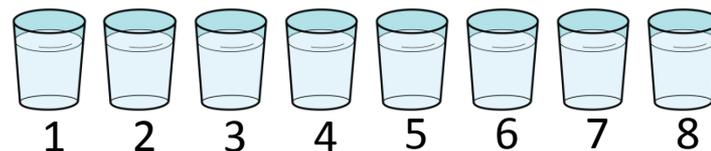
- ① Preparar los frijoles y arroz sin manteca.



- ② Consumir alimentos con calcio (leche de vaca, yogurt, tortillas de maíz, quesos frescos.) para tener huesos sanos y fuertes.



- ③ Consumir de 6 a 8 vasos diarios de agua





# ADULTO MAYOR

**En esta etapa la digestión y la absorción de los nutrientes son más lentas regularmente debido a:**

- ⊙ La masticación deficiente
- ⊙ La disminución en la producción de saliva



# ADULTO MAYOR

**Tener una buena alimentación y hacer ejercicio previene algunas enfermedades como:**

Osteoporosis (huesos débiles por falta de calcio)



Aterosclerosis (endurecimiento de las venas)



Diabetes (vulgarmente llamada azúcar)

La meta es mantener los niveles normales de glucosa en la sangre



# ADULTO MAYOR

**En cuanto a los alimentos que aportan energía es importante consumir:**

Frutas: Guayaba, Naranja, Toronja, Jitomate, Limón y Tamarindo.

Verduras: hojas verdes (quelites) y hongos.

Lácteos: Leche, queso fresco, yogurt, etc.

Cereales: arroz, tortilla de maíz, pan integral, etc.

Leguminosas: frijoles, lentejas, etc.

Proteínas: sardinas, soya texturizada y pollo.



# ADULTO MAYOR

**El agua** es fundamental para la digestión y absorción de los alimentos además evita el estreñimiento.

Mínimo un vaso c/ 3 hrs.

6-8 vasos por día.



# SEGURIDAD ALIMENTARIA



Abasto de alimentos



Redes sociales de alimentación sustentable



Insumos para cocinar



Educación nutricional



Conservación de alimentos



Dignificación de la vivienda



Equidad de roles



Producción de alimentos



Comercialización y trueque



Restauración de suelos productivos

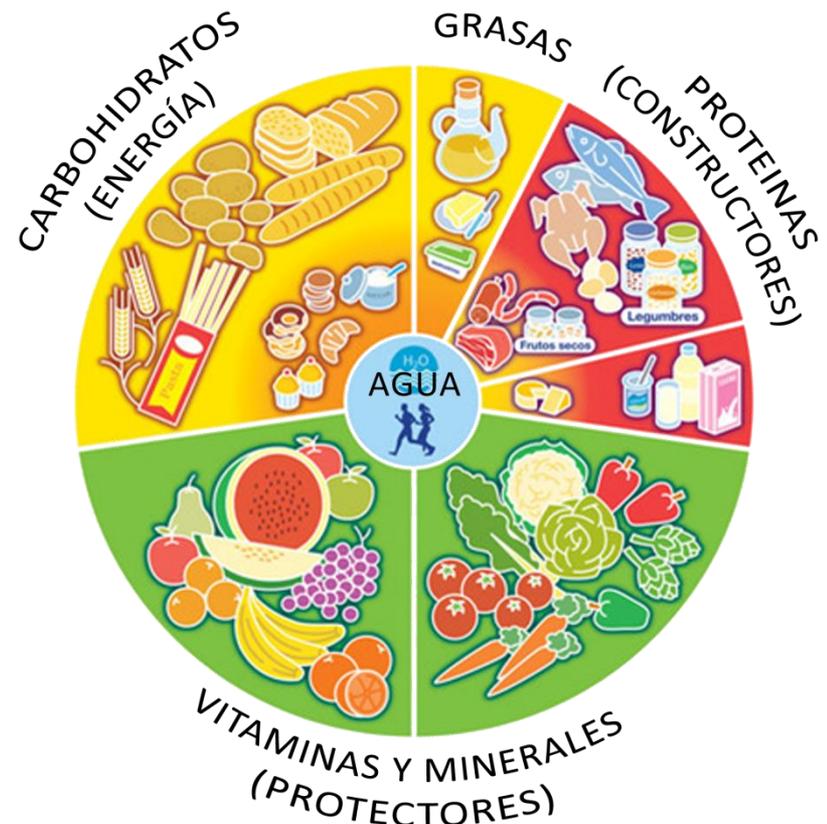


Apoyo en la gestión de proyectos

# CONCLUSIÓN

Una buena alimentación debe de ser:

- ① **Equilibrada**
- ② **Variada**
- ③ **Limpia**
- ④ **Suficiente**
- ⑤ **Adecuada**
- ⑥ **Completa**



# INFORMACIÓN ELABORADA POR:



[ecoparadigma@yahoo.com.mx](mailto:ecoparadigma@yahoo.com.mx)

Cel. 4441228831

[www.ecoparadigma.org](http://www.ecoparadigma.org)