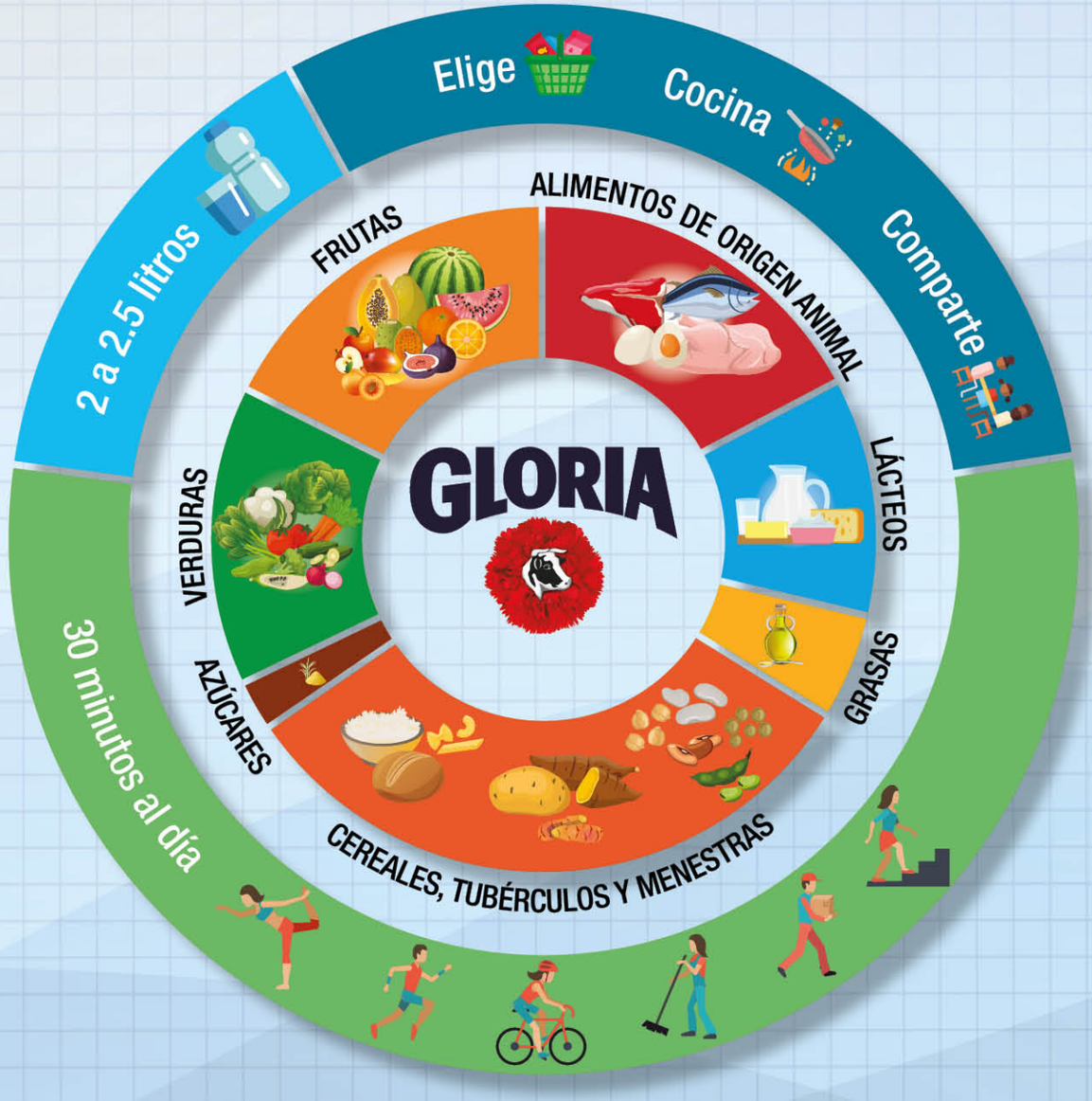
ROTAFOLIO
PARA UNA BUENA NUTRICIÓN



www.labuenanutricion.com

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN | GLORIA

BUENA NUTRICIÓN EN LA GESTANTE [1,2]

Tu alimentación debe incluir todos los grupos de alimentos, moderando el consumo de azúcar y sal.

Es importante consumir a diario alimentos fuente de hierro de origen animal como la sangrecita, bazo, hígado y pescados azules como el bonito, anchoveta y jurel.

Evita el exceso en los alimentos:

Altos en azúcar | Altos en grasas saturadas y grasas trans | Altos en sodio

RECUERDE SIEMPRE:
PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, DEBES:

Realizar actividad física

Tomar de 2 a 2.5 litros de agua al día

Bibliografía:

1. Ministerio de Salud. Guías alimentarias para la población Peruana. Lima, 2019.
2. Ministerio de salud. Instituto Nacional de Salud. Dirección ejecutiva de prevención de riesgo y daño nutricional. Requerimientos de energía para la población Peruana. Lima 2012.
3. D. L. Waitzberg y cols. Desnutrición hospitalaria. Nutr Hosp. 2011;26(2):254-264
4. Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. Guía de intercambio de alimentos. Lima, Perú 2013.
5. Institute of Medicine of the National Academies. Dietary reference Intakes for Energy, Carbohidrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids. Washington DC.2001
6. Instituto Nacional de Salud. Tablas peruanas de composición de alimentos. 8.ª ed. -- Lima, 2009.
7. Amanda Satalaya. Tabla de dosificación de alimentos para Servicios de Alimentación. Lima, Perú. MINSA.INS. 2005

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN | GLORIA

BUENA NUTRICIÓN EN LA GESTANTE [2,3,4,5,6,7]

Consumir alimentos fuentes de: hierro, ácido fólico y DHA.

Calorías: 2300 kcal
Proteínas: 71 g
Hierro: 27mg

Calorías adicionales según trimestre:

1er Trimeste:
85 kcal (Por ejemplo: 1 taza de loza de mazamorra de fruta)

2do trimestre:
285 kcal (Por ejemplo: 1 paquete de galletas de soda, con 30 g de queso fresco y 1 mandarina)

3er Trimestre:
475 kcal (Por ejemplo: 1 plato pequeño de comida que contenga cereales/tubérculos o menestras, 1 porción de alimento de origen animal y verduras)

DESAYUNO

1 fruta

+

1 pan con sangrecita

+

1 vaso de leche entera

MEDIA MAÑANA

2 panqueques de avena, plátano y sangrecita

+

1 vaso de limonada

ALMUERZO

1 taza de ensalada de verduras con aceituna picada

+

1 taza de loza al ras de guiso de lentejas con filete de bonito sudado + 1 taza de arroz

+

Refresco de maracuyá

MEDIA TARDE

1 vaso de yogurt entero

+

1 taza de fruta picada

CENA

1 taza de ensalada de verduras con 1 cucharadita de aceite de oliva

+

Guiso de bofe + 1 taza de arroz

+

1 vaso de leche entera

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN | GLORIA

BUENA NUTRICIÓN EN EL NIÑO[1]

Comer en compañía de la familia, promueve hábitos más saludables y reduce la probabilidad de desarrollar sobrepeso.

La alimentación de tu niño debe incluir todos los grupos de alimentos, moderando el consumo de azúcar y sal.

Evita el exceso en los alimentos:

Altos en azúcar | Altos en grasas saturadas y grasas trans | Altos en sodio

RECUERDE SIEMPRE: PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, DEBES:

Realizar actividad física

Tomar de 1 a 1.5 litros de agua al día

Bibliografía:

1. Ministerio de Salud. Guías alimentarias para la población Peruana. Lima, 2019.
2. D. L. Waitzberg y cols. Desnutrición hospitalaria. Nutr Hosp. 2011;26(2):254-264
3. Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. Guía de intercambio de alimentos. Lima, Perú 2013.
4. Institute of Medicine of the National Academies. Dietary reference Intakes for Energy, Carbohidrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids. Washington DC.2001
5. Instituto Nacional de Salud. Tablas peruanas de composición de alimentos. 8.ª ed. -- Lima, 2009.
6. Amanda Satalaya. Tabla de dosificación de alimentos para Servicios de Alimentación. Lima, Perú. MINSA.INS. 2005
7. Ministerio de Salud. Guía técnica: Guía de práctica clínica para el diagnóstico y tratamiento de la anemia por deficiencia de hierro en niñas, niños y adolescentes en establecimientos de salud del primer nivel de atención. Perú. 2016.
8. Comité de Nutrición EAP. Manual Práctico de Nutrición en Pediatría. Ergon. Madrid. 2007.

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN | GLORIA

BUENA NUTRICIÓN EN EL NIÑO CON ANEMIA [2,3,4,5,6,7]
(1 a 3 años)

Tamaño de plato recomendado:
19 x 19 cm diámetro

Calorías: 1000-1200 kcal
Proteínas: 34 g
Hierro: 10 mg

SIGNOS Y SÍNTOMAS:

Sueño incrementado

Poco apetito

Mareos, dolores de cabeza

Irritabilidad

Palidez

Uñas quebradizas

DESAYUNO

1/2 pan con tortilla de sangrecita

+

1/2 taza de puré de manzana

MEDIA MAÑANA

1/2 taza de mazamorra de avena, plátano y leche

+

2 daditos de queso fresco picado

ALMUERZO

1/2 taza de saltado de verduras y sangrecita + 1/2 taza de arroz

+

1 vaso de refresco de fruta

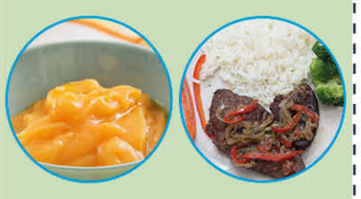
MEDIA TARDE

1 fruta

+

1/2 vaso de yogurt

CENA



1/2 taza de puré de zanahoria con 1 unidad pequeña de hígado frito + 1/4 taza de arroz

+

1 vaso de refresco de fruta

Alimentos ricos en hierro y su nivel de absorción

LECHE MATERNA

50 % DE ABSORCIÓN

HÍGADO, CARNES ROJAS, SANGRECITA, PESCADO

20 - 25% DE ABSORCIÓN

HABAS, ARVEJAS, LENTEJAS

5 % DE ABSORCIÓN

ESPINACA, ACELGA, HOJAS VERDES

<3% DE ABSORCIÓN

Alimento en crudo	Contenido de hierro mg/100 g
Bazo de res	28.7
Sangrecita de pollo	27.3
Bofe de res	6.5
Hígado de res	5.4
Carne de llama	4.62
Corazón	3.6
Carne de res	3.4
Pescado anchoveta	3.04
Carne de alpaca	2.2
Pollo	1.5
Frejol amarillo	9.7
Lentejas	7.6

Fuente: Dietary Reference Intake (DRIs). Food and Nutritional board, Institute of Medicine, National Academies. 2010

Fuente: Tablas peruanas de composición de alimentos / Elaborado por María Reyes García; Iván Gómez-Sánchez Prieto; Cecilia Espinoza Barrientos.-- 10ma ed. – Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2017.

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN | GLORIA

BUENA NUTRICIÓN EN EL NIÑO CON BAJO PESO [2,3,4,5,6,8]
(6 a 8 años)

Incluya alimentos de alta densidad energética en cada tiempo de comida

Calorías: 1650 kcal
Proteínas: 34 g
Hierro: 10 mg

SIGNOS Y SÍNTOMAS:

Peso inferior al que corresponde para su edad y estatura

Pérdida de reserva grasa, de tono muscular y musculatura

DESAYUNO

1/2 plátano de isla picado

+

1 pan con pollo deshilachado

+

1 vaso de leche entera

MEDIA MAÑANA

1/2 taza de fruta picada + 1/2 vaso de yogurt entero

ALMUERZO

1 taza de saltado de pollo con verduras

+

1 taza de guiso de trigo con queso

+

1 vaso de refresco de fruta

MEDIA TARDE

1 fruta

+

1 unidad de choclo mediano sancochado + 1 tajada de queso fresco

CENA

1/2 taza de ensalada de verduras + 1 cucharadita de aceite vegetal

+

1 taza de puré de camote con sangrecita

+

1 vaso de refresco de fruta

Además: antes de ir a dormir, toma 1 vaso de leche o 1 vaso de yogurt.

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN | GLORIA

BUENA NUTRICIÓN EN EL ADULTO[1]

Consume 5 tiempos de comida, que incluyan todos los grupos de alimentos en cantidades adecuadas: alimentos de origen animal, lácteos, grasas, cereales, tubérculos y menestras, azúcares, verduras y frutas.

Consume 3 porciones de lácteos y sus derivados al día.

Consume 2 porciones de verduras y 3 porciones de frutas al día.

RECUERDE SIEMPRE: PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, DEBES:

Realizar actividad física

Tomar de 2 a 2.5 litros de agua al día

Evita el exceso en los alimentos:

Altos en azúcar | Altos en grasas saturadas y grasas trans | Altos en sodio

Recomendaciones diarias

- Azúcares totales: 90 g
- Azúcares añadidos: 50 g
- Grasas Saturadas: 20 g
- Sodio: 2000 mg

Fuente: CODEX,FDA,UE

Bibliografía:

1. Ministerio de Salud. Guías alimentarias para la población Peruana. Lima, 2019.
2. D. L. Waitzberg y cols. Desnutrición hospitalaria. Nutr Hosp. 2011;26(2):254-264
3. Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. Guía de intercambio de alimentos. Lima, Perú 2013.
4. Institute of Medicine of the National Academies. Dietary reference Intakes for Energy, Carbohidrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids. Washington DC.2001
5. Instituto Nacional de Salud. Tablas peruanas de composición de alimentos. 8.ª ed. -- Lima, 2009.
6. Amanda Satalaya. Tabla de dosificación de alimentos para Servicios de Alimentación. Lima, Perú. MINSA.INS. 2005
7. Federación Latinoamericana de Obesidad. II Consenso Latinoamericano de Obesidad 2017.
8. WHO [Internet]. Boletín: Diabetes. [citado 06/07/2019]. Disponible en : https://www.who.int/diabetes/action_online/basics/es/index1.html
9. María Matilde Socarrás Suárez, Miriam Bolet Astoviza, Manuel Licea Puig. Diabettes mellitus: tratamiento dietético. Rev Cubana Invest Bioméd v.21 n.2

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN | GLORIA

BUENA NUTRICIÓN EN EL ADULTO CON BAJO PESO[1,2,3,4,5,6]

Incluye alimentos de alta densidad energética

Calorías: 2500-2800 kcal
Proteínas: 56 g
Hierro: 18 mg

SIGNOS Y SÍNTOMAS:

IMC*<18.5 kg/m²

*Índice de masa corporal

Pérdida de reserva grasa

Pérdida de tono muscular y musculatura

Cansancio y debilidad

DESAYUNO

1 taza de mango con plátano picado

+

1 taza de avena

+

2 panes con conserva de atún

MEDIA MAÑANA

1 taza de fruta picada

+

1 vaso de yogurt entero

ALMUERZO

1 taza de ensalada de verduras + 1 cucharadita de aceite vegetal

+

1 taza de guiso de lentejas + 1 taza de arroz + 1 filete mediano de carne de res

+

1 vaso de refresco de fruta

MEDIA TARDE

1 fruta

+

1 pan con tortilla

CENA

1 taza de ensalada de verduras + 1 cucharadita de aceite vegetal

+

1 taza de guiso de quinua con queso + 1 porción mediana de arroz

+

1 vaso de agua de manzana

Antes de dormir, tomar 1 vaso de leche o 1 vaso de yogurt

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN | GLORIA

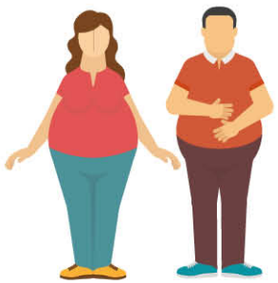
BUENA NUTRICIÓN EN EL ADULTO CON SOBREPESO - OBESIDAD [2,3,4,5,6,7]

Calorías: 1500-1800 kcal
Proteínas: 56 g
Hierro: 18 mg

SIGNOS Y SÍNTOMAS:

- Fatiga
- Dificultad para dormir
- Sudoración excesiva
- Aumento de masa grasa

SOBREPESO
IMC ≥ 25 kg/m²



OBESIDAD
IMC ≥ 30 kg/m²

RIESGO CARDIOVASCULAR:

Perímetro de cintura
>90 cm hombre,
>80 cm mujer.

DESAYUNO

1 taza de melón

+

2 tajadas de pan de molde integral con 1 tajada de queso fresco light

+

1 vaso de leche semidescremada

MEDIA MAÑANA

1 fruta

+

1 vaso de yogurt descremado sin azúcar

ALMUERZO

1 taza de ensalada de verduras + 1/2 taza de menestra + 1 unidad mediana de pollo al horno

+

1 vaso de refresco de fruta sin azúcar

MEDIA TARDE

1 taza de fruta picada

+

1 vaso de leche semidescremada

CENA

1 taza de ensalada de verduras cocidas + 3 rodajas de papa sancochada + 1 unidad mediana de filete de pescado

+

1 vaso de refresco de fruta sin azúcar

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN | GLORIA

BUENA NUTRICIÓN EN EL ADULTO CON DIABETES [2,3,4,5,6,8,9]

Consumir 5 o 6 comidas al día

Calorías: 1500-1800 kcal
Carbohidratos complejos: 55%
Fibra: 28 g

SIGNOS Y SÍNTOMAS:

Pérdida de peso

Polifagia (Aumento del apetito)

Poliuria (Aumento de frecuencia de la orina)

Polidipsia (Aumento de sed)

- Glucosa en ayunas ≥ 126 mg/dL
- Glucosa a las 2 horas después de comer ≥ 200 mg/dL

DESAYUNO

1 taza de avena sin azúcar

+

1 pan integral + 1 tajada de queso fresco light + verduras

+

1 taza de piña picada

MEDIA MAÑANA

7 unidades de almendras

+

1 vaso de yogurt descremado sin azúcar + 1/2 taza de fresas picadas

ALMUERZO

1 taza de ensalada de verduras (incluir 1/4 de palta), 1/2 taza de arroz integral +1 unidad mediana de filete de pescado

+

1 vaso de limonada sin azúcar

MEDIA TARDE

1 fruta

+

1 vaso de leche descremada

CENA

1 taza de ensalada de verduras cocidas, con 3 rodajas de papa sancochada y 1 unidad mediana de filete de pescado dorado

+

1 vaso de infusión sin azúcar

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN | GLORIA

BUENA NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR [1]

Tu alimentación debe incluir todos los grupos de alimentos, moderando el consumo de azúcar y sal.

Es importante incluir alimentos ricos en calcio como la leche, el yogurt, el queso entre otras fuentes.

RECUERDE SIEMPRE: PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, DEBES:

Realizar actividad física

Tomar al menos 4 vasos de agua pura.
Los demás pueden ser infusiones, refrescos o jugos naturales sin azúcar.

Evita el exceso en los alimentos:

Altos en azúcar | Altos en grasas saturadas y grasas trans | Altos en sodio

Bibliografía:

1. Ministerio de Salud. Guías alimentarias para la población Peruana. Lima, 2019.
2. D. L. Waitzberg y cols. Desnutrición hospitalaria. Nutr Hosp. 2011;26(2):254-264
3. Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. Guía de intercambio de alimentos. Lima, Perú 2013.
4. Institute of Medicine of the National Academies. Dietary reference Intakes for Energy, Carbohidrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids. Washington DC.2001
5. Instituto Nacional de Salud. Tablas peruanas de composición de alimentos. 8.ª ed. -- Lima, 2009.
6. Amanda Satalaya. Tabla de dosificación de alimentos para Servicios de Alimentación. Lima, Perú. MINSA.INS. 2005
7. Ministerio de Salud. Guía técnica: Guía de práctica clínica para el diagnóstico y tratamiento de la anemia por deficiencia de hierro en niñas, niños y adolescentes en establecimientos de salud del primer nivel de atención. Perú. 2016.

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN | GLORIA

BUENA NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR [2,3,4,5,6,7]

Calorías: 2000 kcal
Proteínas: 63 g
Hierro: 8 mg

Menor gasto calórico

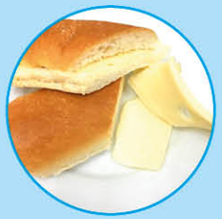
Presentan cambios en la composición corporal, con un aumento de la masa grasa y un descenso de la masa magra

Debilidad muscular

DESAYUNO

1 taza de fruta picada

+



1 pan con queso fresco

+

1 vaso de leche descremada

MEDIA MAÑANA

1 taza de mazamorra de fruta

+

5 unidades de galleta soda

ALMUERZO

2 tazas de crema de verduras

+

1 taza de guiso de quinua con queso + 1 taza de arroz

+

1 unidad mediana de filete de pescado al vapor

MEDIA TARDE

1 vaso de yogurt semidescremado

+

3 guindones sin pepa

CENA

1 taza de puré de verduras

+

1 unidad mediana de filete de pechuga de pollo al vapor

+

1 vaso de leche descremada

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN | GLORIA