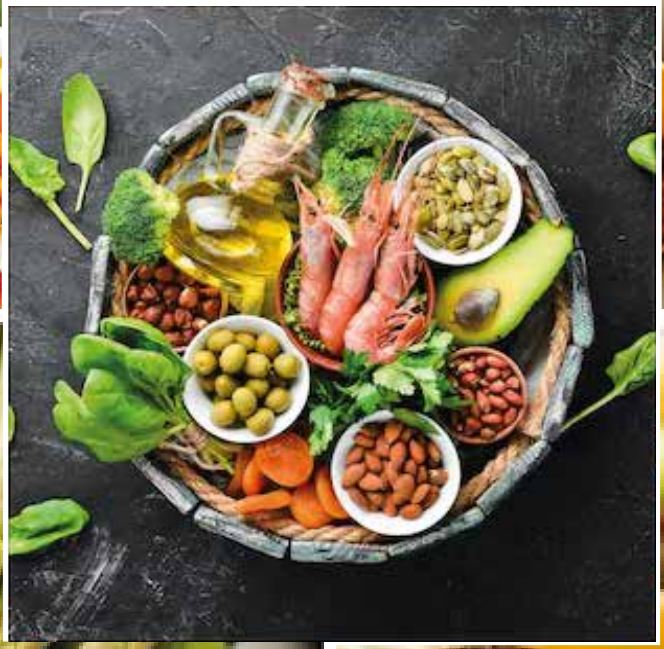
ALLIN MIKUNA

Guía Nutricional












ALLIN MIKUNA

ALLIN MIKUNA

Guía Nutricional

UNIDAD EDUCATIVA "JUAN MONTALVO"

TEC CUENCA
TECNOLÓGICO SUDAMERICANO

CRÉDITOS

AUTORA

Mercedes Lucía Méndez Cabrera

RECTOR INSTITUCIONAL

Dr. Carlos Gabriel Pérez Pérez

TUTORA

Dra. Jessica Alexandra Roldan Peralta

COORDINADOR DE LA CARRERA DE ENFERMERIA

Dra. Catia Priscila Argudo Ortiz

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Dis. José Luis Bermeo Quito



ÍNDICE

5 INTRODUCCIÓN SOBRE LA GUÍA

6 ESTADO NUTRICIONAL

12 ALIMENTACIÓN Y VARIACIÓN

14 HÁBITOS ALIMENTICIOS

21 HIDRATACIÓN

23 RELACIÓN ENTRE ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA

25 RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

28 EJEMPLO DE RECETAS SALUDABLES

35 ACTIVIDADES

39 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

41 NOTAS



INTRODUCCIÓN SOBRE LA GUÍA



Foto tomada de: https://www.mutuauniversal.net/es/blog/mutua/Nutricion-saludable-en-el-lugar-de-trabajo

Según Elipe et al. (2020) se refiere que una buena nutrición y unos hábitos alimenticios saludables son la base para mantener un estilo de vida equilibrado y prevenir enfermedades a largo plazo. En un mundo cada vez más acelerado, dónde las opciones rápidas y procesadas dominan la dieta diaria, es fundamental que las personas tengan conciencia sobre lo que comen y como les afecta. Esta guía tiene como finalidad brindar herramientas prácticas y conocimientos claros sobre la importancia de una alimentación balanceada, los nutrientes esenciales y cómo incorporar hábitos saludables en la rutina diaria.



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA | FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

Pirámide de la ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Suplementos / complementos dietéticos o nutricionales (vitamina D, folatos, levadura de cerveza, funcionales, etc.): opción individualizada con consejo dietético profesional.

Bebidas fermentadas
Consumo opcional, moderado y responsable
Adultos

CONSUMO OCASIONAL O MODERADO

Dulces, bollería, grasas untables, snacks salados

Carnes rojas, procesadas y embutidos

CONSUMO VARIADO DIARIO

Lácteos: 2-3 veces al día
Pescados, carnes magras, carnes blancas, legumbres, frutos secos, huevos: 1-3 al día (alternar)

GRUPOS DE ALIMENTOS EN CADA COMIDA PRINCIPAL

Verduras y hortalizas: 2-3 veces al día
Frutas: 3-4 al día
Aceite de oliva virgen extra

Pan de harina de cereales de grano entero, pasta integral, arroz integral, patatas, castañas, legumbres tiernas
Según grado de actividad física

Actividad física diaria: 60 minutos | **Equilibrio emocional** | **Balance energético** | **Técnicas culinarias saludables** | **Agua: 4-6 vasos al día***

Mantener estilos de vida saludables

SOSTENIBILIDAD

* Ingesta de líquidos según Pirámide de la Hidratación Saludable SENC

Fraccionar la ingesta: 3-5 comidas al día en horarios regulares
Intentar cocinar y comer en compañía

Alimentación tradicional: variada, de cercanía, sostenible, confortable, en compañía, con tiempo...

SENC SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICION COMUNITARIA

Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

© Chema Matía · 2023

* "Controla tu riesgo" es una serie de hojas informativas elaboradas por la Fundación Española del Corazón para el uso de pacientes y profesionales de la salud. Fecha de actualización: Abril 2023.

MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB:
· fundaciondelcorazon.com

¿CREES QUE TODOS LOS ALIMENTOS QUE COMES AYUDAN A QUE TU CUERPO FUNCIONE BIEN?

Según Vinueza et al. (2023) el estado nutricional se refiere al equilibrio entre nutrientes que un individuo consume y las necesidades metabólicas de su cuerpo. El estado nutricional es un indicador clave de la salud en general de la persona, ya que influye en el desarrollo físico, cognitivo y emocional, además de ser un determinante en la prevención de enfermedades crónicas y trastornos relacionados con la alimentación

Foto tomada de: https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/piramide-de-alimentacion.html

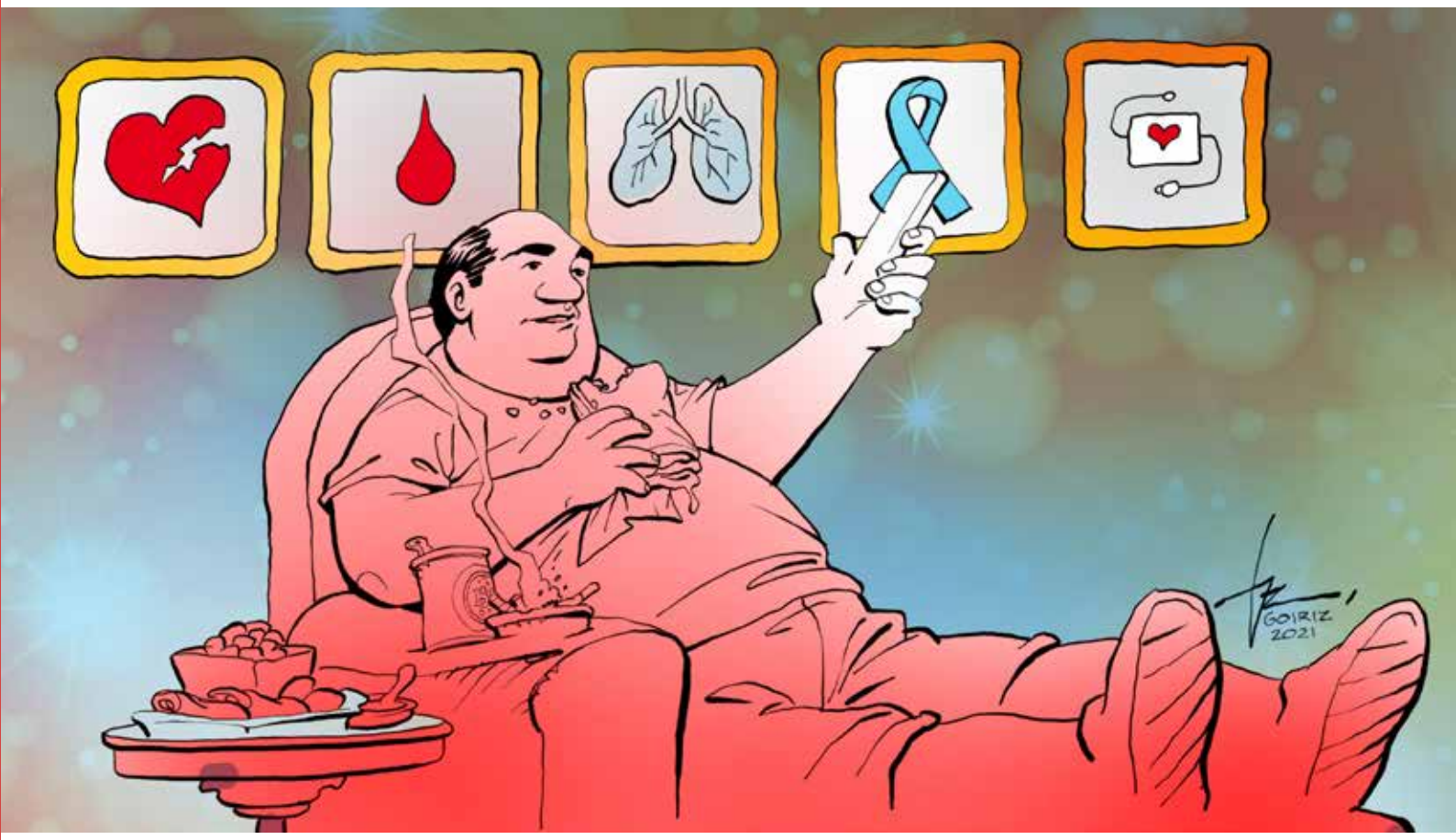


Foto tomada de: https://tererecomplice.com/2021/01/28/enfermedades-cronicas-no-transmisibles/

Según Wanden (2022) el estado nutricional es un indicador clave de la salud en general de la persona, ya que influye en el desarrollo físico, cognitivo y emocional, además de ser un determinante en la prevención de enfermedades crónicas y trastornos relacionados con la alimentación.



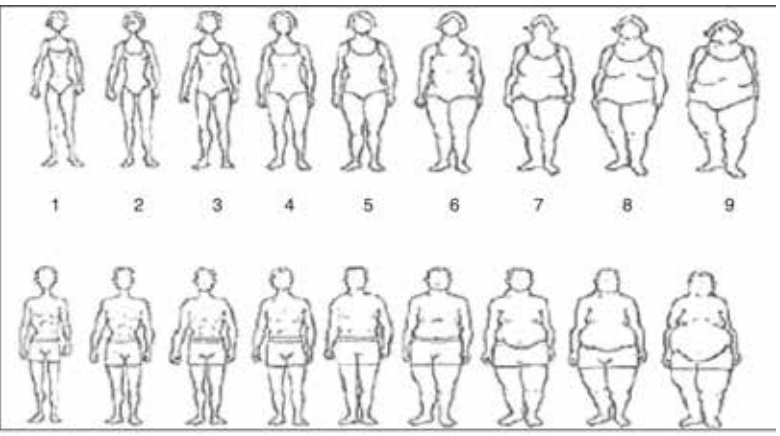
¿QUÉ SEÑALES O DATOS NOS MUESTRAN SI NUESTRO CUERPO ESTÁ BIEN NUTRIDO?

Según Wanden (2022) el estado nutricional en adultos se evalúa mediante una combinación de indicadores que permiten identificar si una persona está recibiendo los nutrientes necesarios para mantener una salud óptima. Entre los más utilizados están los indicadores antropométricos, que incluyen mediciones como el peso, y la estatura ya que permiten clasificar a las personas en categorías como bajo peso, normal, sobrepeso u obesidad.

Foto tomada de:https://inssahn.com/productos/tallimetro-de-pared/

¿SABÍAS QUE TU PESO PUEDE INDICARNOS COMO ESTÁ TU SALUD?

Según Vinueza et al., (2023) el peso se define como la medida de la masa corporal total, que incluye huesos, músculos grasa y líquidos.



Silueta	1	2	3	4	5	6	7	8	9
IMC	17	19	21	23	25	27	29	31	33

Foto tomada de: https://www.analesdepediatria.org/es-influencia-del-indice-masa-corporal-articulo-S1695403314005517







¿QUÉ NOS DICE LA ESTATURA SOBRE EL CRECIMIENTO Y ESTADO NUTRICIONAL?

Según García et al. (2023) la estatura en adultos puede ser como un indicador indirecto del estado nutricional, especialmente cuando se considera en el contexto de la salud a largo plazo y las condiciones socioeconómicas durante la infancia y la adolescencia.

Foto tomada de: https://www.homscales.com/es/adulthr/

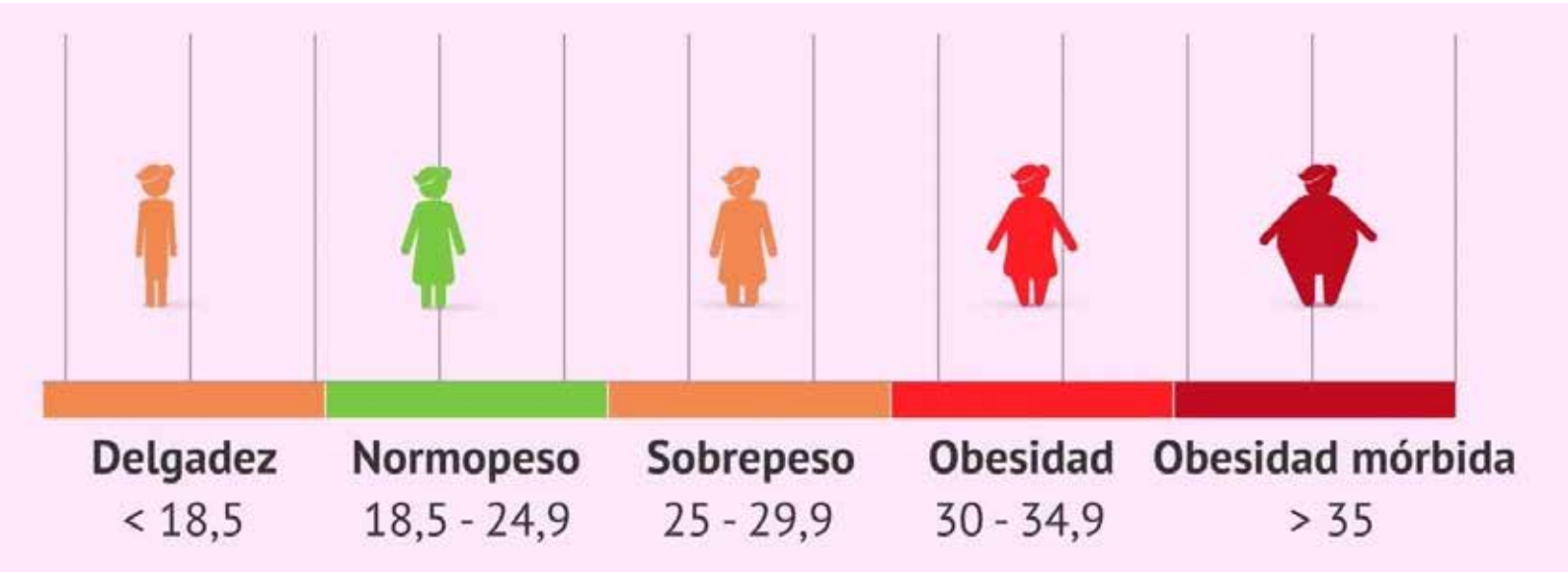


Foto tomada de: https://www.reproduccionasistida.org/imc-embarazo/

¿QUÉ PAPEL JUEGA EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN LA EVALUACIÓN DE LOS INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS?

Según Hernández y Orlandis (2020) el índice de masa corporal (IMC) es una herramienta ampliamente utilizada para evaluar el estado nutricional de una persona.



¿CÓMO INFLUYEN NUESTROS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NUESTRA SALUD?

Según Maza et al. (2022) los hábitos alimenticios son las prácticas y comportamientos que una persona o grupo mantiene regularmente en relación con la alimentación.



Foto tomada de: https://sarajimenezh.com/dietas-alimentacion-adultos/



Foto tomada de: https://www.masmusculo.com/blog/distribucion-macronutrientes-definicion-i/

CLASIFICACIÓN DE LOS HÁBITOS DE NUTRICIÓN.

Según Farinango y Méndez (2023) son sustancias esenciales que el organismo necesita en grandes cantidades para el crecimiento, el desarrollo y el funcionamiento adecuado. Incluyen carbohidratos, proteínas y grasas, y proporcionan la mayor parte de la energía diaria.





Foto tomada de: https://www.cdc.gov/diabetes/es/healthy-eating/opciones-de-carbohidratos.html

¿POR QUÉ LOS CARBOHIDRATOS SON IMPORTANTES PARA NUESTRA SALUD Y NUTRICIÓN?

Según Cruz et al. (2019) los carbohidratos son macronutrientes esenciales que proporcionan la principal fuente de energía para el cuerpo. Se dividen en dos tipos: simples, que se absorben rápidamente, y complejos, que se digieren más lentamente y son más saludables. Entre sus funciones destacan el aporte energético, el apoyo al funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso, y la regulación del tránsito intestinal gracias a la fibra.



Foto tomada de: https://fitia.app/es/aprende/articulo/7-beneficios-de-las-proteinas/

¿QUÉ PAPEL JUEGAN LAS PROTEÍNAS COMPLETAS E INCOMPLETAS EN EL ESTADO NUTRICIONAL?

Según Pacheco et al. (2022) las proteínas son nutrientes esenciales que forman tejidos y regulan funciones vitales. Las completas tienen todos los aminoácidos esenciales; un ejemplo de las incompletas son las legumbres. Su deficiencia causa fatiga, debilidad y pérdida muscular.



Fototomadade:https://www.infobae.com/salud/2024/11/13/colesterol-alto-3-cambios-sencillos-en-la-alimentacion-para-reducirlo-rapidamente/

¿QUÉ PAPEL JUEGAN LAS GRASAS Y EL COLESTEROL EN EL ESTADO NUTRICIONAL?

Según Gutierrez et al. (2023) las grasas son nutrientes que dan energía y ayudan a absorber vitaminas. Las saturadas como en carnes y mantequilla pueden aumentar el colesterol malo. Las insaturadas como en el aguacate y aceite de oliva son beneficiosas para el corazón. Los omega-3, presentes en pescados, reducen la inflamación y protegen el corazón. El colesterol, si es alto, puede causar enfermedades cardiovasculares.



Foto tomada de: https://www.nestlefamilyclub.es/articulo/que-son-los-nutrientes-macronutrientes-y-micronutrientes

¿QUÉ PAPEL JUEGAN LAS PROTEÍNAS COMPLETAS E INCOMPLETAS EN EL ESTADO NUTRICIONAL?

Según Vaca y Fabier (2023) las vitaminas y minerales regulan funciones del cuerpo como la inmunidad, la visión, los huesos y el transporte de oxígeno. Se encuentran en frutas, verduras, carnes, lácteos y cereales. Son esenciales para la salud y deben consumirse a través de una dieta equilibrada.



ALIMENTACIÓN VARIADA



¿CÓMO NOS AYUDA LA PIRÁMIDE O EL PLATO NUTRITIVO RECOMENDADO A MEJORAR NUESTRA ALIMENTACIÓN?



Foto tomada de: https://es.wikipedia.org/wiki/El_plato_para_comer_saludable

Según Sitjago et al. (2021) el método del plato nutritivo es una guía visual que muestra cómo equilibrar las porciones de los alimentos en cada comida. Consiste en dividir el plato en tres partes: la mitad debe contener frutas y verduras, un cuarto alimentos ricos en proteínas y el otro cuarto cereales o carbohidratos. Este método promueve una alimentación saludable y balanceada de forma práctica y sencilla.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS DURANTE EL DÍA PARA NUESTRA SALUD?



Foto tomada de: https://mejorconsalud.as.com/numero-distribucion-alimentos-en-una-buena-dieta/

Según Lam et al. (2022) la distribución de comidas durante el día es la organización del consumo de alimentos en horarios específicos, como desayuno, almuerzo, merienda y cena, con el fin de mantener niveles de energía estables y una nutrición adecuada.

¿CÓMO PODEMOS AJUSTAR LAS RACIONES DE ALIMENTOS A NUESTRAS NECESIDADES SEGÚN LA EDAD, EL GÉNERO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA?



Foto tomada de: https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009799.pdf

Según Padilla et al. (2020) las raciones justas de alimentos varían según la edad, el género y el nivel de actividad física de cada persona. Una dieta equilibrada incluye porciones adecuadas de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas y lácteos, adaptadas a las características individuales para mantener una buena salud y prevenir enfermedades.







HÁBITOS

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE COMER SIN DISTRACCIONES PARA LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?



Foto tomada de: https://fitonapp.com/nutricion/7-sencillos-habitos-para-combatir-la-distraccion-al-comer/?lang=es

Según Bobadilla et al. (2022) comer sin distracciones implica apagar pantallas, evitar el celular y enfocarse solo en la comida. Esto permite masticar mejor, reconocer la saciedad y disfrutar más los alimentos, favoreciendo una digestión adecuada y una alimentación consciente.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE MASTICAR LOS ALIMENTOS PARA UNA BUENA DIGESTIÓN Y NUTRICIÓN?

Según Vargas et al. (2021) masticar bien los alimentos consiste en hacerlo lentamente, triturando cada bocado entre 20 y 30 veces antes de tragar. Esto ayuda a una mejor digestión, permite saborear la comida y facilita reconocer la sensación de saciedad, evitando comer en exceso.

Foto tomada de: https://www.habitos.mx/buenos-habitos/masticar-bien-los-alimentos/



hàbitos.mx

MASTICA **mucho** tus ALIMENTOS



Beneficios:

- **Comes** sólo lo **necesario**
- **Evitas** comer hasta **"llenarte"**
- **Facilitas** la **digestión**
- Te sientes **ligero** y con **energía después** de **comer** (como debe de ser)
- **Disfrutas** más de la **comida**
- Puedes **decidir** mejor si **comer** más o **parar**
- Promueve la **pérdida de peso**

Tips:



1 **No** des otro **bocado** hasta **asegurarte** de que no quede **nada** del primero **en tu boca**



Después de dar el bocado, **pon los cubiertos en la mesa** de nuevo, hasta que vayas a dar el siguiente. 2

Un **HÁBITO sencillo** que nos **brinda GRANDES BENEFICIOS** en **nuestra salud**



CERTIFÍCATE como **COACH** en **CAMBIO** de **HÁBITOS**

Para mejorar tu salud, la de tu familia y la de los demás.
certificacion.habitos.mx - certificacion@habitos.mx

CERTIFICACIÓN hàbitos

Foto tomada de: https://www.habitos.mx/buenos-habitos/masticar-bien-los-alimentos/



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE INCLUIR EL DESAYUNO COMO PARTE DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?



Foto tomada de: https://www.heraldo.es/noticias/salud/2015/08/14/cuatro-beneficios-de-tomar-un-desayuno-saludable-a-diario-271618.html

Según Muñoz et al. (2021) el desayuno es una comida fundamental porque proporciona la energía y los nutrientes necesarios para comenzar el día con buen rendimiento físico y mental. Ayuda a mejorar la concentración, el metabolismo y previene el cansancio. Además, contribuye a mantener un peso saludable y a evitar excesos en otras comidas.





Foto tomada de: https://www.nestlefamilyclub.es/articulo/horarios-de-las-comidas-claves-y-beneficios-para-comer-saludable

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE RESPETAR LOS HORARIOS ADECUADOS PARA LA COMIDA?

Según Sifontes (2024) la hora adecuada de las comidas ayuda a mantener una buena salud digestiva y un metabolismo equilibrado. Se recomienda desayunar entre las 6:00 y 8:00 a. m., almorzar entre las 12:00 y 2:00 p. m., merendar entre las 4:00 y 5:00 p. m., y cenar entre las 6:00 y 8:00 p. m. Mantener horarios regulares favorece la absorción de nutrientes, mejora el rendimiento diario y previene trastornos digestivos y del apetito.





ALIMENTOS ELABORADOS Y AZÚCARES AÑADIDO

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REDUCIR EL CONSUMO DE SAL, AZÚCAR Y GRASAS TRANS PARA MANTENER UNA BUENA SALUD?



Foto tomada de: https://www.instagram.com/hospitalmariaauxiliadora/p/C_yvfYloaL_/?img_index=1

Según Marti et al. (2021) consumir demasiada sal eleva la presión arterial y aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares. El exceso de azúcar está relacionado con obesidad, diabetes tipo 2 y caries dentales. Por su parte, las grasas trans elevan el colesterol malo, reducen el bueno y favorecen enfermedades del corazón.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE SABER LEER LAS ETIQUETAS NUTRICIONALES PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN?

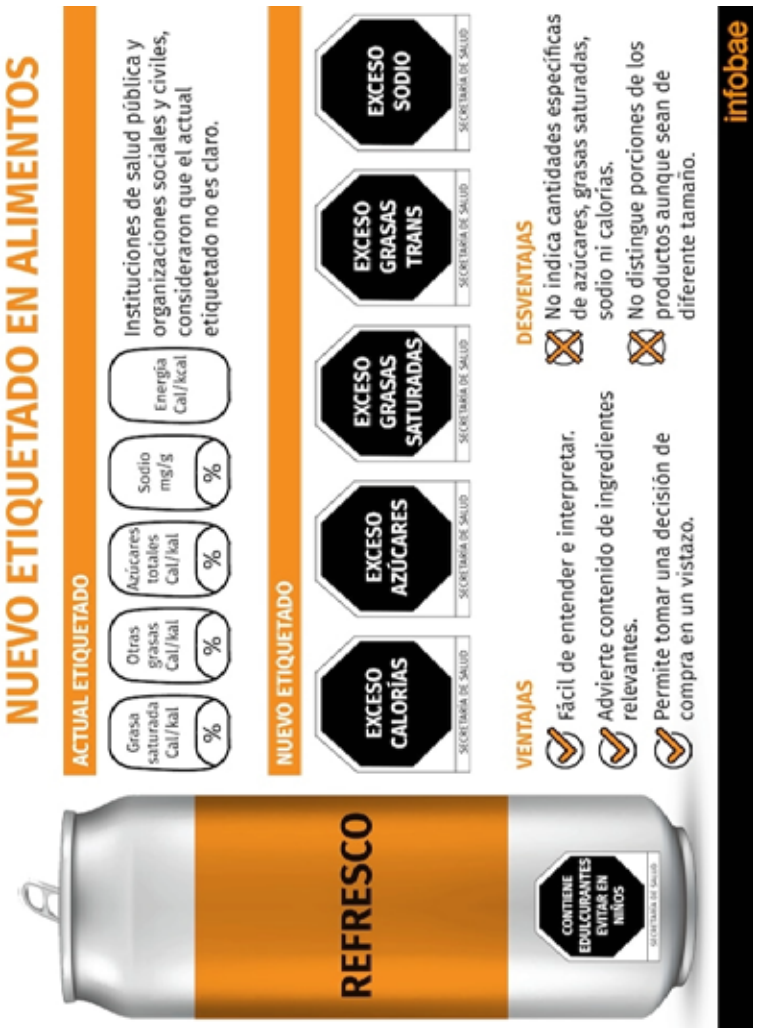


Foto tomada de:https://www.infobae.com/america/mexico/2020/07/16/nuevo-etiquetado-de-alimentos-y-bebidas-asi-funcionan-para-alertar-sobre-comida-chatarra/


Ingredientes 100% naturales especialmente seleccionados para tomar en cualquier momento y lugar.
YOGUR** Y PURÉS Y ZUMOS DE FRUTAS parcialmente a partir de concentrado

INGREDIENTES: YOGUR pasteurizado después de la fermentación (42%), frutas (40%) (puré de fresa (10%), zumos de pera, uva y manzana a partir de concentrado), azúcar, almidones (maíz y arroz), zumo de limón a partir de concentrado, mineral (citrato cálcico), concentrado de zanahoria morada y grosella negra y aromas naturales.

**Yogur pasteurizado después de la fermentación.

Con leche Con lactosa

TABLA NUTRICIONAL

Valores medios	por 100 g
Valor energético	336 kJ 80 Kcal
Grasas	1,4 g
de las cuales saturadas	0,9 g
Hidratos de Carbono	13,9 g
de los cuales azúcares	11,3 g
Fibra alimentaria	0,3 g
Proteínas	2,7 g
Sal***	0,03 g
Calcio****	150 mg

***El contenido de sal obedece exclusivamente al sodio presente de forma natural.
****18% sobre el valor de referencia.

Foto tomada de: https://www.sedovin.com/blog-sedovin/alimentacion-nutricion/claves-entender-etiquetas-alimentos/

Según Kroker et al. (2023) primero, se debe revisar el tamaño de la porción, ya que todos los valores se basan en esa cantidad. Luego, observar las calorías, y limitar nutrientes como grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares añadidos. También es importante buscar nutrientes beneficiosos como fibra, proteínas, vitaminas y minerales. Finalmente, revisar el porcentaje de valor diario ayuda a saber cuánto aporta ese alimento a las necesidades diarias de una dieta de 2,000 calorías.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REDUCIR EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS Y ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS EN NUESTRA DIETA DIARIA?

Según Marti et al. (2021) la recomendación para reducir el consumo de bebidas azucaradas y alimentos ultra procesados es restringir su ingesta al mínimo posible, ya que contienen altos niveles de azúcares añadidos, sodio, grasas poco saludables y aditivos. Se aconseja preferir agua, jugos naturales sin azúcar y alimentos frescos o mínimamente procesados.



Foto tomada de: https://www.tulankide.com/es/vida-sana/10-consejos-para-reducir-el-consumo-de-sal-y-azucar-sin-renunciar-al-sabor



¿SABÍAS QUE EL SEMÁFORO EN LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS TE AYUDA A ELEGIR MEJOR LO QUE COMES?



Foto tomada de: https://miprimermenu.com/saber-leer-etiquetado-los-productos-semaforo-nutricional/

Según Velázquez y Galeano (2023) el semáforo en las etiquetas de los alimentos es un sistema gráfico que utiliza colores verde, amarillo y rojo para informar de manera rápida y clara sobre el contenido de azúcar, grasa y sal en un producto. El color verde indica bajo contenido, el amarillo medio y el rojo alto, ayudando al consumidor a tomar decisiones más saludables al momento de comprar.



ALTO AZÚCAR

MEDIO GRASA

BAJO SAL





HIDRATACIÓN

¿POR QUÉ CREES QUE EL AGUA ES CONSIDERADA UN COMPONENTE ESENCIAL EN CASI TODOS LOS PROCESOS VITALES DEL CUERPO HUMANO?

Según Araque (2022) el agua es esencial para el buen funcionamiento del organismo, ya que participa en casi todos los procesos vitales. Ayuda a regular la temperatura corporal, facilita la digestión, transporta nutrientes, elimina desechos y mantiene hidratadas las células.

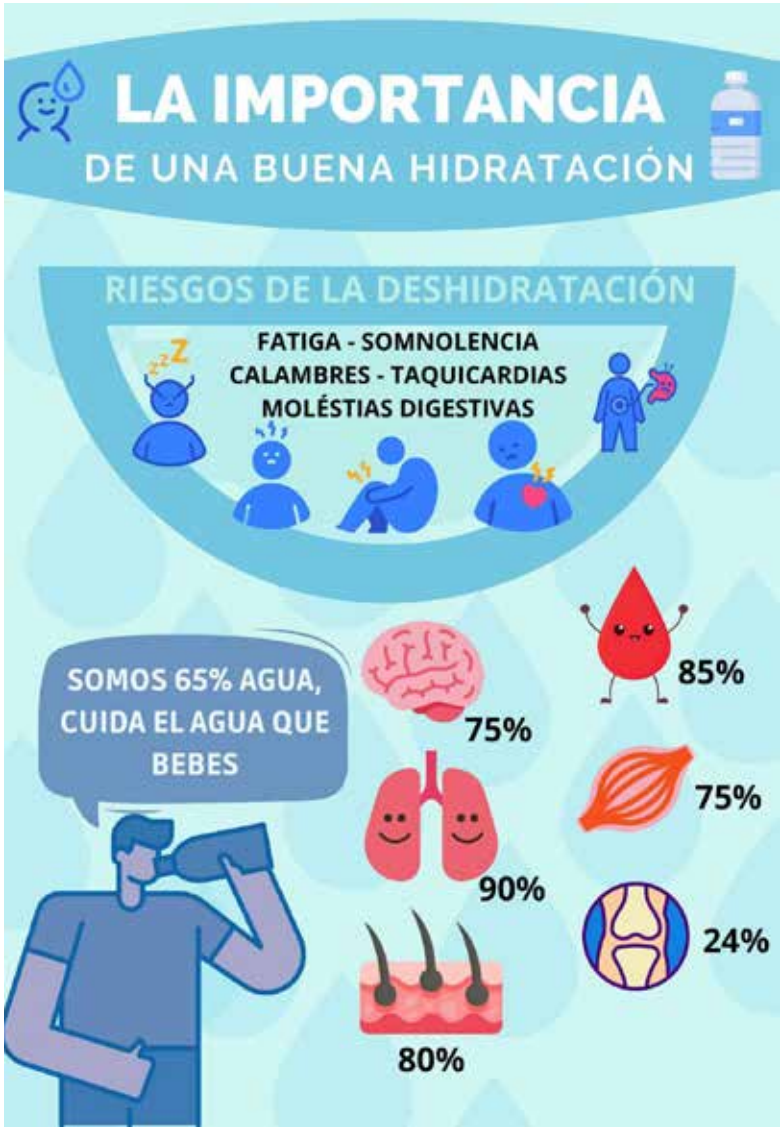


Foto tomada de: https://ixalud.es/la-importancia-de-una-buena-hidratacion/



Evitar la deshidratación

Recomendaciones del Ministerio de Salud para evitar la deshidratación en los adultos mayores debido a las altas temperaturas.



BEBER 2,5 LITROS De líquidos, es la cantidad recomendada.

FRACCIONADOS

Entre **4** y **6** vasos por la mañana y por la tarde

BEBER LÍQUIDOS

Lo mejor es que beban durante toda la jornada hasta la tarde, así evitan la incontinencia urinaria nocturna.





- Agua
- Jugos naturales
- Infusiones frias

CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS

- Sandías
- Melones
- Duraznos
- Cítricos
- Lechugas
- Acelga
- Espinaca

Suman nutrientes, agua y vitaminas.



Foto tomada de: https://misionesonline.net/2012/01/16/recomiendan-estar-atentos-a-la-ingesta-de-liquidos-de-los-adultos-mayores-los-dias-de-altas-temperaturas/

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ADAPTAR LA CANTIDAD DE LÍQUIDOS QUE INGERIMOS SEGÚN NUESTRA EDAD, NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDICIONES DE SALUD?

Según Salas et al. (2021) se recomienda consumir entre 2 a 2.5 litros de líquidos al día en adultos y entre 1 a 1.5 litros en niños, dependiendo de la edad, el clima y la actividad física. La mejor opción es el agua, aunque también aportan líquidos las frutas, infusiones y caldos. Mantener una buena hidratación es esencial para el funcionamiento del cuerpo y debe mantenerse incluso sin sentir sed.



¿QUÉ VENTAJAS PUEDEN TENER LAS ALTERNATIVAS DEL AGUA, COMO LAS INFUSIONES O LAS AGUAS SABORIZADAS NATURALES, EN COMPARACIÓN CON EL AGUA PURA?



Foto tomada de: https://www.mastv.tv/articulo/como-preparar-aguas-saborizadas-en-casa

Según Salas et al. (2021) además del agua, existen alternativas saludables para mantenerse hidratado, como las infusiones de hierbas sin azúcar y las aguas saborizadas naturales, preparadas con frutas, hierbas y especias sin añadir azúcar. También se pueden consumir jugos naturales diluidos y caldos ligeros.



RELACIÓN ENTRE ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA

¿DE QUÉ MANERA CREES QUE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA PUEDE INFLUIR NO SOLO EN EL ASPECTO FÍSICO, SINO TAMBIÉN EN EL BIENESTAR EMOCIONAL Y EL RENDIMIENTO DIARIO?



Foto tomada de: https://www.fiit-concept.com/relacion-entre-la-dieta-y-la-recuperacion-fisica

Según Maza et al. (2022) la alimentación tiene una relación directa con el estado físico, ya que proporciona la energía y los nutrientes necesarios para el funcionamiento y mantenimiento del cuerpo.

¿QUÉ HÁBITOS PODRÍAS ADOPTAR EN TU VIDA DIARIA PARA MEJORAR TU DESCANSO Y REDUCIR EL ESTRÉS, Y ASÍ FAVORECER UN MEJOR CONTROL DEL APETITO Y DEL METABOLISMO?



Foto tomada de: https://neurodoza.com/como-el-descanso-influye-en-el-peso-corporal/

Según Serra et al. (2023) el descanso y el estrés influyen de manera importante en el apetito y el metabolismo. Un descanso insuficiente altera las hormonas que regulan el hambre, aumentando el apetito y la preferencia por alimentos calóricos.

¿QUÉ ENFERMEDADES CRÓNICAS SE ASOCIAN MÁS COMÚNMENTE CON LA MALA ALIMENTACIÓN A LARGO PLAZO?



Foto tomada de: https://www.businessinsider.es/archivo/13-enfermedades-asociadas-mala-alimentacion-936681

Según Torres et al. (2023) la mala alimentación a largo plazo puede tener graves consecuencias para la salud. Contribuye al desarrollo de obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. También puede causar déficits nutricionales, debilitando el sistema inmunológico y aumentando el riesgo de infecciones. Además, afecta la salud ósea, digestiva y mental, favoreciendo problemas como osteoporosis, trastornos digestivos y depresión.



Foto tomada de: https://www.businessinsider.es/archivo/consejos-comer-manera-saludable-cocinar-expertos-881107

¿QUÉ MÉTODOS DE COCCIÓN AYUDAN A CONSERVAR MEJOR LOS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS?

Según Maza et al. (2022) cocinar de forma saludable implica usar métodos de preparación que conserven los nutrientes y reduzcan el contenido de grasas, sal y azúcares. Se recomienda cocinar al vapor, hervir, hornear, asar o saltear con poco aceite, en lugar de freír. Consejos para comer fuera de casa o llevar comida al trabajo.





RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

DR. ROBERTO ARREGUI COSTALES
Cardiólogo - Ecocardiografista

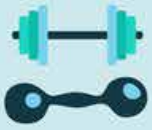
Factores a tener en cuenta si tiene diabetes

Al tener diabetes, el azúcar en la sangre es tan solo una de las cosas a las que debe prestar atención. **Controlar los factores ABC** puede reducir de forma significativa el riesgo de accidentes vasculares.

COMO PREVENIR
EL AVANCE DE LA ENFERMEDAD



REVISAR LOS NIVELES DE AZÚCAR



EJERCICIO



NO FUMAR



ALIMENTACIÓN SALUDABE

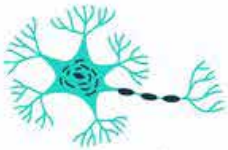
Controlar los **Factores ABC** es fundamental para prevenir el avance de la diabetes. Esto se debe trabajar en conjunto con su médico, con un plan de medicación, si lo requiere, el control de sus niveles de azúcar y hábitos más saludables.

A Por A1C, también conocida como prueba de hemoglobina A1C es una éxamen de sangre que muestra cuál fue su nivel promedio de azúcar en la sangre en los últimos meses.

B Por "Blood pressure " – Controlar su presión arterial es tan importante como controlar su nivel de azúcar. La presión arterial alta lo pone en riesgo de sufrir un infarto, un accidente cerebrovascular (derrame) y una enfermedad renal.

C C de "Colesterol" – El colesterol alto es otro factor que aumenta el riesgo de sufrir infartos, accidentes cerebrovasculares (derrames) y otros problemas graves.

Complicaciones de la diabetes



NEUROPATÍA



DAÑO EN LOS VASOS SANGUÍNEOS



PIE DIABÉTICO



DAÑO EN LA RETINA



ENFERMEDAD RENAL



ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

¿QUÉ TIPO DE ALIMENTOS SE DEBEN EVITAR EN PERSONAS CON DIABETES O COLESTEROL ALTO?

Foto tomada de: https://www.cardiologia.com.ec/blog/como-prevenir-las-enfermedades-cardiovasculares-si-sufre-de-diabetes

Según Pérez et al. (2020) a las personas con diabetes o colesterol alto se les recomienda seguir una alimentación equilibrada y controlada. Deben limitar el consumo de azúcares simples y productos ultra procesados, optar por carbohidratos complejos, consumir frutas y verduras frescas y elegir proteínas magras.



¿QUÉ NUTRIENTES ESENCIALES DEBEN DE CUIDARSE ESPECIALMENTE EN UNA DIETA VEGETARIANA O VEGANA?



Foto tomada de: https://salroche.com/blogs/estilo-de-vida/dieta-vegetariana-que-es-tipos-ventajas-y-desventajas

Según González et al. (2022) una alimentación vegetariana o vegana balanceada debe incluir una variedad de alimentos para cubrir todas las necesidades nutricionales. Se recomienda consumir legumbres como fuente de proteínas, junto con granos integrales. Las frutas y verduras deben estar presentes en cada comida por su aporte de vitaminas, minerales y fibra. Incorporar frutos secos y semillas proporciona grasas saludables y proteínas adicionales.

¿QUÉ CAMBIOS PEQUEÑOS PODRÍAS IMPLEMENTAR EN UNA DIETA PARA QUE SEA MÁS SOSTENIBLE Y RESPETUOSA CON EL MEDIO AMBIENTE?



Foto tomada de: https://www.bbva.com/es/sostenibilidad/una-dieta-sostenible-y-saludable-para-reducir-la-huella-de-carbono/

Según Roig (2020) la alimentación sostenible y responsable es un enfoque que busca nutrir al ser humano respetando el medio ambiente, la sociedad y la economía. Implica elegir alimentos producidos de manera que se protejan los recursos naturales, se reduzcan las emisiones de gases de efecto invernadero y se minimicen los residuos.





EJEMPLO DE RECETAS SALUDABLES.

DESAYUNO

Café negro
Agua, 240ml, 1 taza
Sándwich de queso
Pan de caja integral, 50g, 2 piezas
Queso bajo en grasa, 60g, 2 rebanadas



MEDIA MAÑANA

Uvas y fresas
Uva, 50g, 10 piezas
Fresas, 84g, 7 piezas
Yogurt de fruta bajo en grasa, 120ml, ½ taza



MEDIO DÍA

Arroz blanco con pollo
Pechuga de pollo, 120g, 1 pieza
Aceite de oliva, 5ml, 1 cucharadita
Arroz blanco, cocido, 200g, 1 taza
Brócoli cocido, 184g, 1 taza
Tomate rojo, 40g, 4 rebanadas
Lentejas cocidas, 180g, 1 taza



MEDIA TARDE

Fruta con yogurt
Papaya, 112.5g, ¾ taza
Granola sin pasas, 9g, ¼ taza
Yogurt de fruta bajo en grasa, 120ml, ½ taza
Arándano, 75g, ½ taza



CENA

Tabule de lentejas
Tomate rojo, 40g, 4 rebanadas
Cebolla picada, 10g, 2 cucharadas
Aceite de oliva, 10ml, 2 cucharaditas
Lentejas cocidas, 90g, ½ taza
Perejil picado, 10g, 2 cucharadas
Jugo de limón natural, 10ml, 0.1 taza



Huevos revueltos
Huevos revueltos, 135g, 3 piezas
Aceite de oliva, 5ml, 1 cucharadita





TOTAL DE EQUIVALENTES ACTUALES

Grupo	Desayuno	Media mañana	Medio día	Media tarde	Cena	Total
Fruta	0	1	0	1.5	0.1	2.6
Verdura	0	0	2.4	0	0.7	3.1

Grupo	Desayuno	Media mañana	Medio día	Media tarde	Cena	Total
Cereales y Tubérculos	2	0	4	0.5	0	6.5
Cereales con grasa	0	0	0	0	0	0
Leguminosas	0	0	2	0	1	3
O.A muy bajo en grasa	0	0	4	0	0	4
O.A moderado en grasa	0	0	0	0	0	0
O.A alto en grasa	0	0	0	0	3	3
Leche descremada	0	0	0	0	0	0
Leche semidescremada	0	0.7	0	0.7	0	1.3
Leche entera	0	0	0	0	0	0
Azúcar	0	0	0	0	0	0
Grasa	0	0	1	0	3	4
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0	0	0	0	0	0
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0



NUTRIENTES

A	B1	B2	B3	B5	B6
689 mcg	2mg	2mg	29 mg	7mg	3 mg

B9	B12	C	D	E	VK
1314 mcg	4 mcg	286 mg	9 mcg	11 mg	482 mcg

OTROS

Agua	Azúcar	Fibra	Alcohol	Vit. E	Vit. K	Colesterol
689 mcg	85 mg	39 g	O ml/0 cal	11 mg	482 mcg	666 mg

A.G Monoinsaturados	A.G Poliinsaturados	A.G Saturados
28g	9 g	15 g

MINERALES

Ca	P	Fe	Mg	K	Se
968 mg	2004 mg	21 mg	349 mg	3653 mg	124 mcg

Na	Zn
1337 mg	13 mg



DESAYUNO

Café con leche
Agua, 120ml, ½ taza
Leche descremada, 122.5ml, ½ taza

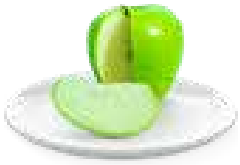


Sándwich de jamón
Pan de caja integral, 50g, 2 piezas
Jamón extra magro, 20g, 1 rebanada



MEDIA MAÑANA

Manzana verde
Manzana, 140g, 1 pieza



MEDIO DÍA

Albóndigas de res con fideo
Carne molida de res, 100g,
Fideos cocidos, 270g, 1 ½ tazas
Tomate rojo, 50g, 5 rebanadas
Salsa de tomate, baja en sodio, 30g, 2 cucharadas
Cebolla blanca, 5g,
Cilantro, 1g, 0 taza



Ensalada de aguacate
Aguacate, 51.67g, ½ pieza
Lechuga, 45g, 1 taza



MEDIA TARDE

Bowl avena cocida y crema de maní
Plátano, 90g, ¾ pieza
Blueberries, 50g,
Avena cruda en hojuelas, 20g, ½ taza
Linaza (semilla), 9g, 1 ½ cucharaditas
Canela en polvo, 1g, ½ cucharadita
Leche descremada, 183.75ml, ¾ taza



CENA

Bowl de pollo con verduras
Pollo, pechuga asada, 90g,
Brócoli cocido, 92g, ½ taza
Zanahoria, 40g, ½ taza
Papa, 30g,
Lechuga, cos o romana, 20g, ½ taza
Pimiento rojo o verde, 25g, ¼ taza
Huevo entero fresco, 50g, 1 pieza





TOTAL DE EQUIVALENTES ACTUALES

Grupo	Desayuno	Media mañana	Medio día	Media tarde	Cena	Total
Fruta	0	2	0	2	0	4
Verdura	0	0	2.9	0	2.4	5.

Grupo	Desayuno	Media mañana	Medio día	Media tarde	Cena	Total
Cereales y Tubérculos	2	0	4.5	1	0	7.5
Cereales con grasa	0	0	0	0	0	0
Leguminosas	0	0	0	0	1	1
O.A muy bajo en grasa	0.5	0	0	0	3	3.5
O.A moderado en grasa	0	0	3.3	0	1	4.3
O.A alto en grasa	0	0	0	0	0	0
Leche descremada	0.5	0	0	0.75	0	1.25
Leche semidescremada	0	0	0	0	0	0
Leche entera	0	0	0	0	0	0
Azúcar	0	0	0	0	0	0
Grasa	0	0	1.7	0	0	1.7
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0	0	0	0.75	0	0.75
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0



NUTRIENTES

A	B1	B2	B3	B5	B6	B9
863 mcg	2mg	2mg	29 mg	5 mg	2 mg	877 mcg

B12	C	D	E	VK
7 mcg	135 mg	1 mcg	6 mg	238 mcg

OTROS

Agua	Azúcar	Fibra	Alcohol	Vit. E	Vit. K	Colesterol
1313 ml	63 g	33 g	O ml/0 cal	6 mg	238 mcg	688 mg

A.G Monoinsaturados	A.G Poliinsaturados	A.G Saturados
19g	6 g	15 g

MINERALES

Ca	P	Fe	Mg	K	Se
666 mg	1477 mg	15 mg	345 mg	3469 mg	148 mcg

Na	Zn
1475 mg	15 mg



ACTIVIDADES



https://aging.nm.gov/uploads/files/5%20Alimebtacion%20Saludable%20Crucigrama%20Sobre%20Meriendas%20nutritivas.pdf
https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Crucigrama-NUTRICI%C3%93N-03.pdf
https://www.nutriplatonestle.es/_pdf/Descargable-crucigrama.pdf
https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Crucigrama-NUTRICI%C3%93N-02.pdf



CRUCIGRAMA NUTRICIÓN

Ayuda a Reyhan a ordenar su nutrición.





HORIZONTALES

Salud
Nutrientes
Dieta
Organoléptica
Kilocaloría
Prebióticos
Comensales

VERTICALES

Probióticos
Ración
Alimento
Energía
Nutrición
Aperitivo
Menú
Alimentación

VERTICALES

- Microorganismos vivos que promueven el desarrollo de bacterias intestinales beneficiosas.
- Cuando es proveniente de los alimentos se expresa en kilocalorías (Kcal).
- Alimento o preparación que se entrega en cada tiempo de comida (desayuno, comida, cena y colaciones).
- Conjunto de alimentos y/o preparaciones consideradas en un tiempo de comida.
- Comida o bebida que se toma antes de una comida principal.
- Proceso involuntario de la utilización de los nutrientes en el organismo para convertirse en energía.
- Órganos, tejidos o secreciones que contienen cantidades apreciables de nutrimentos biodisponibles.
- Conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos.

HORIZONTALES

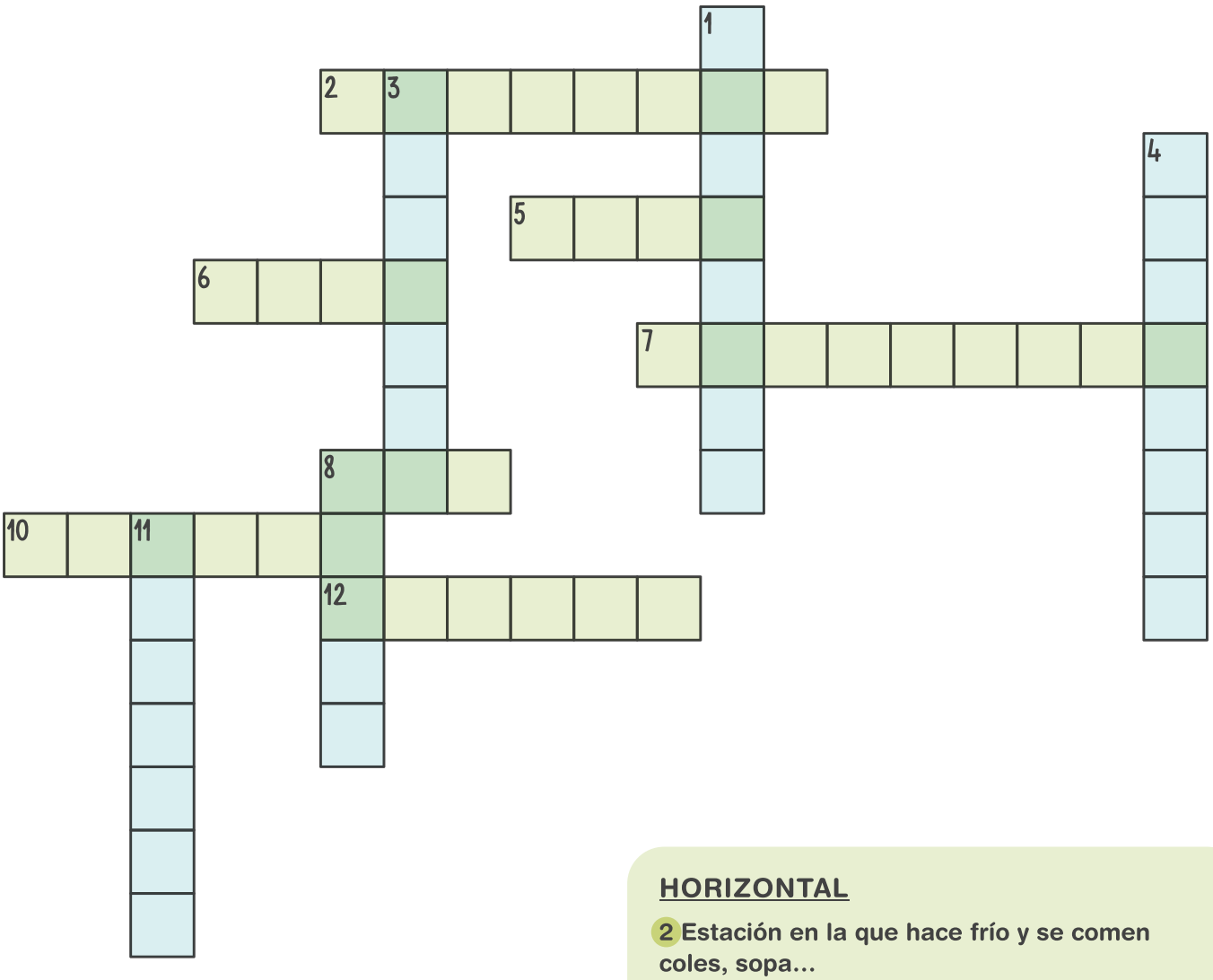
- Conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación.
- Es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad.
- Los seis principales son: hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y agua.
- Se relaciona con las características de color, olor, sabor y textura de un alimento.
- Se utiliza para indicar las necesidades de energía del organismo y el aporte de energía de los alimentos.
- Grupo de personas que se reúnen en la mesa con el propósito de comer.
- Ingredientes no digeribles que favorecen el crecimiento de bacterias intestinales beneficiosas para la salud.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | UAM Casa abierta al tiempo UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA | REYHAN

NUTRIPLATO®

ESCRIBIR

CRUCIGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



VERTICAL

1 Si juntamos lechuga, tomate y aceitunas, tenemos una...

3 Fruta que tiene el mismo nombre que un color.

4 Primera comida del día.

8 Las uvas secas se llaman...

11 Actividad en la que se preparan y se cuecen los alimentos.

HORIZONTAL

2 Estación en la que hace frío y se comen coles, sopa...

5 Cuando tenemos mucha sed, bebemos...

6 Animal del que se obtiene la leche.

7 Verdura de color naranja que crece bajo tierra.

8 Alimento hecho de harina con el que se preparan bocadillos.

10 Lugar de la casa en el que se preparan los alimentos.

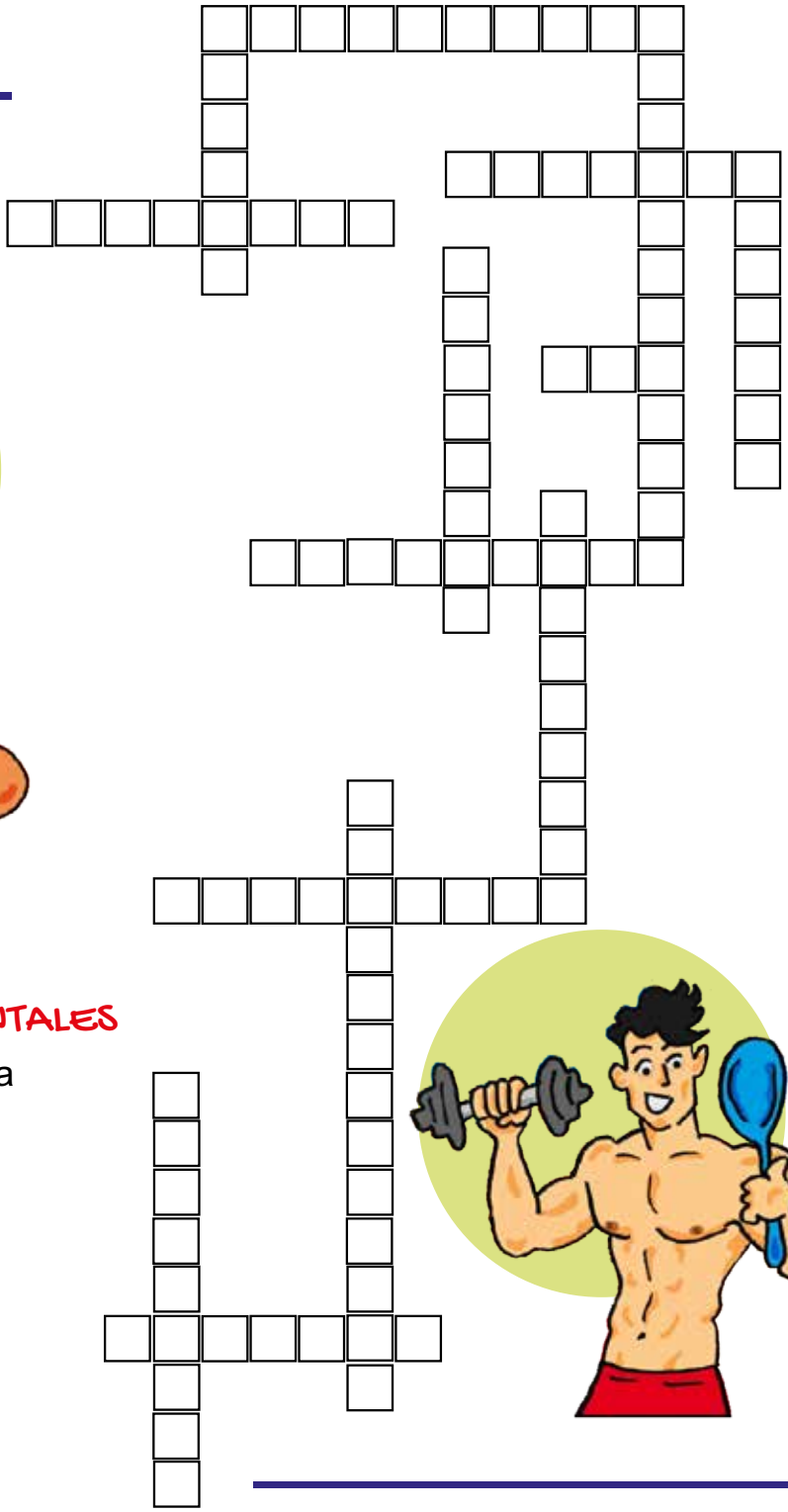
12 Pescado de color naranja-rosado.

Respuestas: 1:Ensalada / 2:Invierno / 3:Naranja / 4:Desayuno / 5:Agua / 6:Vaca / 7:Zanahoria / 8 horizontal:Pan / 8 vertical:Pasas / 10:Cocina / 11:Cocinar / 12:Salmón

CRUCIGRAMA
NUTRICIÓN

Ayuda a Reyhan a ordenar su nutrición.





VERTICALES

Anemia
Alimentación
Atracón
Anorexia
Vigorexia
Carbohidratos
Proteínas

HORIZONTALES

Autoestima
Bulimia
Obesidad
Nutrición
TCA
Lípidos
Ortorexia

VERTICALES

- Se define como una concentración baja de hemoglobina en la sangre.
- Consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos.
- Consiste en un impulso imparable de comer, ingiriendo una gran cantidad de comida en poco tiempo.
- Tipo de trastorno de la conducta alimentaria en el que las personas presentan una pérdida de peso no saludable.
- Se caracteriza por presencia de preocupación obsesiva por el físico y una distorsión del esquema corporal.
- Nos aportan cuatro calorías por gramo y se recomienda entre un 50-60% del total de las calorías de la dieta.
- Nos aportan cuatro calorías por gramo y se recomienda entre un 15-20% del total de las calorías de la dieta.

HORIZONTALES

- Es la percepción emocional profunda que las personas tienen de sí mismas.
- Trastorno alimentario en el que comen grandes cantidades de alimentos y pierden el control y luego vomitan.
- Acumulo excesivo de grasa corporal que se define con un valor de IMC (peso/talla^2) mayor o igual a 30 KG/M^2.
- Comportamiento patológico frente a la ingesta alimentaria y una obsesión por el control de peso.
- Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.
- Obsesión o preocupación extrema por la salud centrada en comer lo más saludable posible.
- Nos aportan 9 calorías por gramo y se recomienda entre un 20-30% del total de las calorías de la dieta.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | Casa abierta al tiempo UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA | Reyhan

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS. –

Araque, M., ed. El agua en la naturaleza. In: Diseño hidráulico de plantas de tratamiento de agua potable. Quito: Editorial Abya-Yala, 2022, pp. 15-24. ISBN: 978-9978-10-638-9.

https://books.scielo.org/id/m8d8m/pdf/araque-9789978108208-03.pdf

Bobadilla, P., Bugueño, S., Guerrero, V., Muñoz, M., Zúñiga, J., Zúñiga, J. y Nazar, G (2022). Estado afectivo, regulación emocional y estilos de alimentación en adultos en Chile. Revista Chilena de Nutrición 49 (2).

http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000200193

Cruz, J., González, R., Reyes, P., Mayorga, L., Nájera, O., Ramos, N., Rodríguez, M., Díaz, R. y Azoala, A (2019). Ingesta alimentaria y composición corporal asociadas a síndrome metabólico en estudiantes universitarios. Revista Mexicana de trastornos alimentarios 10 (1) 42-52 .

https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.1.495

Elipe, M., Ballester, R., Castro, J., Cervigón, V. y Busquert, M (2020). Hábitos alimentarios, imagen corporal y bienestar emocional: Mens Sana Incorpore Sano. International Journal of Developmental and Educational Psychology 1 (1) 361-370.

https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388036/html/

Farinango, D. y Méndez, E (2024). Riesgo nutricional y calidad de la dieta en adultos mayores de la Comunidad de Tunibamba, Cotacachi 2023. Horizontes de enfermería (14).

https://doi.org/10.32645/13906984.1297

García, D., Toro, M., Ramírez, M., Sánchez, O., Cadena, A., Ramirez, J y Cardona, M (2023). Características antropométricas y condición física de adultos mayores físicamente activos del municipio de Armenia, Colombia 2022. Universidad y Salud 26 (1).

http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v26n1/2389-7066-reus-26-01-9E.pdf

González, S., Lozano, M., Salas, M., Cuadrado, E. y Loria, V (2022). Beneficios y riesgos de las dietas vegetarianas. Nutrición Hospitalaria 39 (3).

https://dx.doi.org/10.20960/nh.04306

Gutiérrez, I., Bernuy, N., Zea, O. y Vilchés, E (2023). Influencia de ácidos grasos en parámetros sanguíneos y adipogénesis. Estudio experimental en pollos eclosionados. Archivos Latinoamericanos de Nutrición 72 (4).

https://doi.org/10.37527/2022.72.4.006

Hernández, J. y Orlandis, N (2020). Índice de masa corporal elevado y la predicción de disglucemias. Revista Cubana de Endocrinología 31 (3).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532020000300011

Kroker, M., Ramírez, M., De León, J., Alfaro, C., Amador, N., Blanco, A., Fontes, F., Gamboa, T., Hernández, A., Jensen, M., López, L., Pasquier, L., Paulino, A., Pérez, D., Ríos, I. y Siu, C (2023). Etiquetado frontal de advertencia nutricional de alimentos y bebidas pre-envasados. Postura intersectorial de expertos en Centro América y República Dominicana. Archivos Latinoamericanos de Nutrición 73 (3).

https://doi.org/10.37527/2023.73.3.007

Lam, E., Hilario, K., Huamán, L., Ipanaqué, C., Jiménez, Y. y Huamán, J (2022). Relación entre la frecuencia y horario de alimentación con el sobrepeso y obesidad en adultos trujillanos. Revista de la Facultad de Medicina Humana 22 (3).

http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i3.4744

Marti, A., Calvo, C. y Martínez, A (2021). Consumo de alimentos ultra procesados y obesidad: una revisión sistemática. Nutrición Hospitalaria 38 (1).

https://dx.doi.org/10.20960/nh.03151

Maza, F., Caneda, M. y Vivas, A (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente 25 (47) 110-140.

https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861

Muñoz, P., Alarcón, M., Jarpa, M. y Morales, I (2021). Hábitos y calidad de desayuno; su efecto en el rendimiento académico de estudiantes de técnico de nivel superior en enfermería. Horizonte Sanitario 19 (3).

https://doi.org/10.19136/hs.a19n3.3706

Pacheco, V., Caballero, A., Martínez, S., Prado, O. y García, A (2022). Bioquímica y vías metabólicas de polisacáridos, lípidos y proteínas. Abanico veterinario 11.

https://doi.org/10.21929/abavet2021.47

Padilla, M., Naranjo, C., Ramírez, R., Lozada, M., Solís, A. y Calderón, C (2020). Tamaño y porciones del consumo de alimentos de la población: disponibilidad de información ac-



tualizada. Revista Eugenio Espejo 14 (2).

https://doi.org/10.37135/ee.04.09.06

Pérez, E., Calderón, E., Cardoso, C., Dina, V., Gutiérrez, M., Mendoza, C., Obregón, D., Ramírez, A., Rojas, B., Rosas, L. y Volantín, F (2020). Estrategias nutricionales en el paciente con diabetes mellitus. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social 58 (1) 50-60.

https://www.redalyc.org/journal/4577/457763216009/html/

Roig, D (2020). Hacia una alimentación sostenible: un esfuerzo multidisciplinario. Nutrición Hospitalaria 37 (2).

https://dx.doi.org/10.20960/nh.03356

Salas, J., Maraver, F., Rodriguez, L., Sáenz, M., Vitoria, I. y Moreno, L (2021). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. Nutrición Hospitalaria 37 (5).

https://dx.doi.org/10.20960/nh.03160

Serra, P., Torterolo, C. y Calvo, M (2023). Calidad y cronotipo del sueño y su relación con la obesidad en población adulta. Revisión bibliográfica narrativa. Enfermería Cuidados Humanizados 12 (2).

https://doi.org/10.22235/ech.v12i2.3213

Sifontes, Y (2024). Guías alimentarias, elementos para el camino hacia la sostenibilidad. Anales Venezolanos de Nutrición 36 (2).

https://doi.org/10.54624/2023.36.2.005

Sintjago, E., Rodríguez, A. y Parra, J (2021). Índice de alimentación saludable e indicador sodio en estudiantes universitarios chilenos. Universidad y Salud 23 (1).

https://doi.org/10.22267/rus.212301.212

Torres, J., Martínez, J. y Navarro, R (2023). Hábitos alimenticios y riesgos para la salud. Estudio en población militar. Sanidad Militar 78 (2).

https://dx.doi.org/10.4321/s1887-85712022000200004

Vaca., F. y Favier, M (2023). Suplementación con vitaminas, minerales y otros micronutrientes durante el embarazo. Revista de Información Científica 102.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-99332023000100027

Vargas, S., Florencia, M., Álvarez, G., Navarro, P., Arias, A. y Fuentes, R (2021). Análisis cinemático de la masticación de alimentos duros y blandos en participantes dentados utilizando articulografía electromagnética 3D. International Journal of Morphology 39 (3)

http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022021000300935

Vinueza, A., Tapia, E., Tapia, G., Nicolalde, T. y Carpio, T (2023). Estado nutricional de los adultos ecuatorianos y su distribución según las características demográficas. Estudio transversal. Nutrición Hospitalaria 40 (1).

https://dx.doi.org/10.20960/nh.04083

Wanden, C (2022). Evaluación nutricional en mayores. Hospital a Domicilio 6 (3).

https://dx.doi.org/10.22585/hospdomic.v6i3.171

https://servicios.aiudo.es/nutricion/menu-semanal-para-personas-mayores-como-tiene-que-ser/

Veláquez, P. y Galeano, C (2023). Lectura, interpretación y uso del etiquetado nutricional en la decisión de comprar de adultos de un barrio de Asunción. Revista Científica Ciencias de la Salud 5

https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5106



NOTAS



ALLIN MIKUNA

Guía Nutricional

Mercedes Méndez

