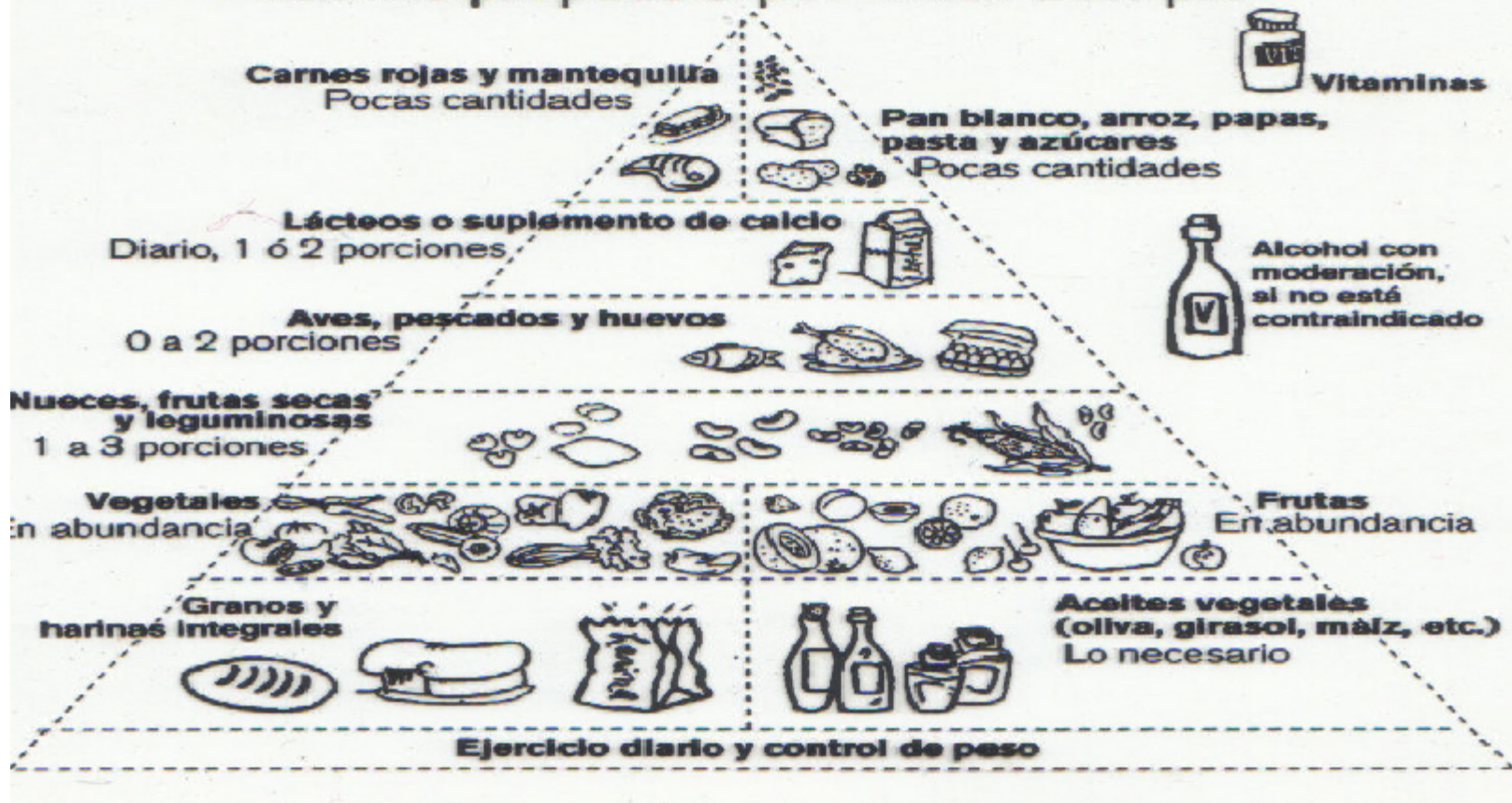


NUTRICION

Pirámide propuesta por Willet Stampfer



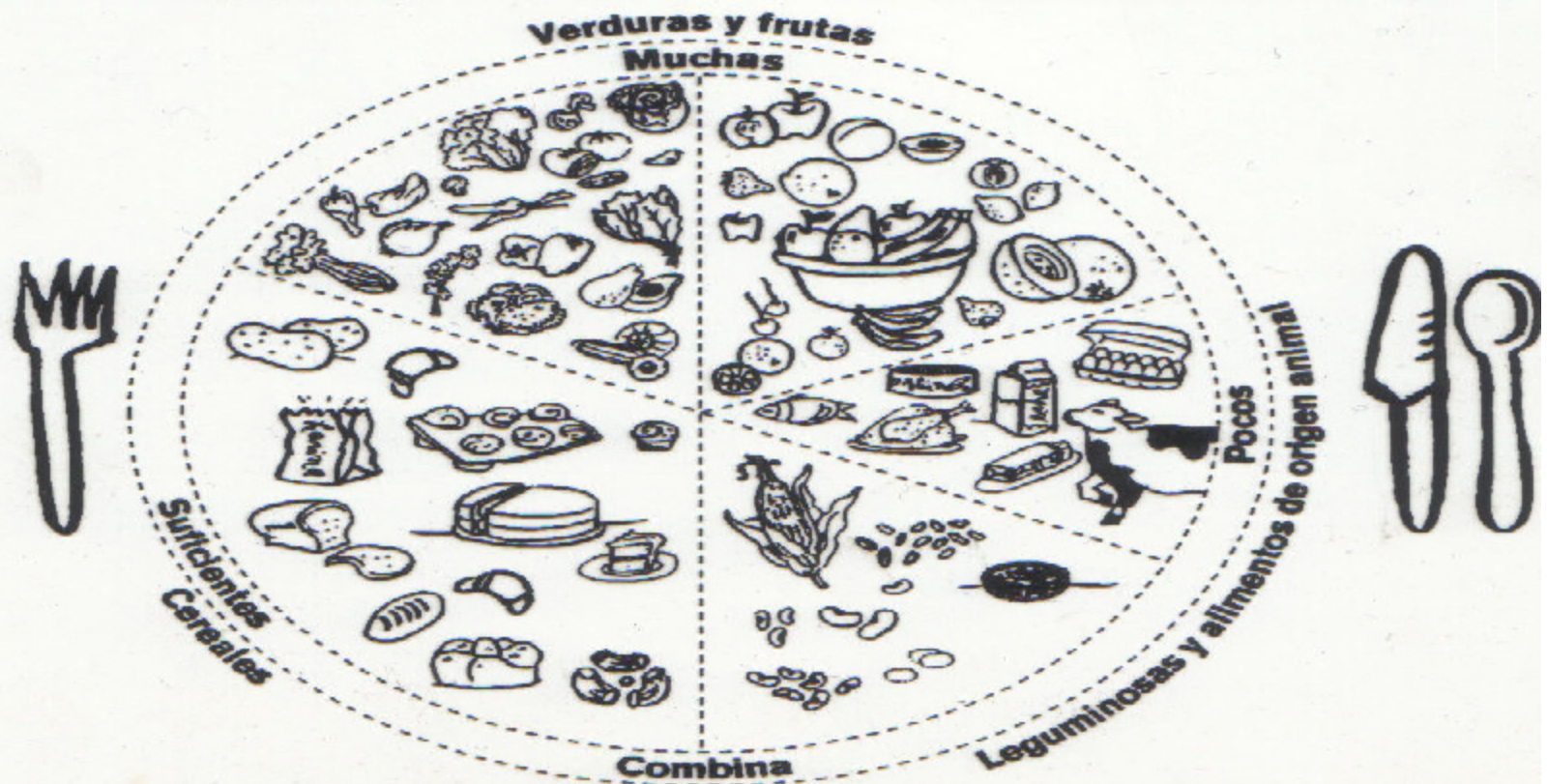
VITAMINAS ESENCIALES

Vitamina	Fuentes más abundantes	Función	Cantidad recomendada*
Vitamina A (retinol)	Hígado, leche, huevos, mantequilla, zanahorias, espinacas, acelgas, jitomate, chabacano, mango y mamey. El organismo convierte en vitamina A el caroteno de las frutas y verduras.	Necesaria para las membranas del organismo, como la retina, la pleura y las del aparato digestivo; necesaria también para los huesos y los dientes.	1 mg aprox.
Tiamina (vitamina B₁)	Carne de puerco, harinas y cereales, nueces; cacahuates, chícharos, frijoles y ajonjolí.	Permite el eficiente aprovechamiento de los carbohidratos.	1.0-1.4 mg
Riboflavina (vitamina B₂)	Leche, queso, huevos, hígado y carnes de aves.	Necesaria para que las células liberen energía y se regeneren.	1.2-1.7 mg
Niacina (ácido nicotínico)	Cereales y harinas, hígado, carne magra y de aves.	Necesaria para el metabolismo celular.	13-19 mg
Piridoxina (vitamina B₆)	Hígado, carne magra, cereales enteros, leche y huevos.	Necesaria para el sistema nervioso y los glóbulos rojos.	2 mg aprox.
Ácido pantoténico	Yema de huevo, carne, nueces, cacahuates y cereales enteros.	Necesaria para que las células generen energía.	4-7 mg
Biotina	Hígado, riñón, yema de huevo, nueces, cacahuates y verduras.	Necesaria para la piel y el aparato circulatorio.	100-200 microgramos
Vitamina B₁₂	Huevos, carne y lácteos.	Necesaria para que la médula ósea produzca glóbulos rojos y para el sistema nervioso.	3 microgramos
Ácido fólico	Verduras frescas, carnes de aves y pescado.	Necesario para la producción de glóbulos rojos.	400 microgramos
Vitamina C (ácido ascórbico)	Cítricos, jitomates, pimiento morrón, papas, fresas, guayabas y zapote.	Necesaria para regenerar los huesos, dientes y tejidos.	60 mg
Vitamina D	Pescados grasos, aceite de hígado de pescado, lácteos y huevos.	Se necesita para mantener el nivel de calcio en la sangre y para el crecimiento óseo; en parte la produce la piel por efecto de los rayos solares.	5-10 microgramos
Vitamina E (tocoferol)	Aceites vegetales y muchos otros comestibles.	Necesaria para que los tejidos utilicen las grasas y para las membranas celulares.	8-10 mg
Vitamina K	Verduras de hojas grandes y de color verde oscuro.	Necesaria para la coagulación normal de la sangre.	70-140 microgramos

PESO CORPORAL DESEABLE, POR ESTATURA Y COMPLEXIÓN

	Estatura en cm (descalzo)	Margen de peso en kg (sin ropa)		
		Complexión delgada	Complexión regular	Complexión robu
Hombres	152.5	56 — 58.5	57 — 61.5	60.5 — 66
	157.5	56.5 — 59.5	58 — 62.5	61 — 67
	160	57.5 — 60.5	59 — 63.5	62 — 68.5
	162.5	58.5 — 61	60 — 65	63 — 70.5
	165	59.5 — 62	61 — 66	64 — 72
	167.5	60.5 — 63.5	62 — 67	65.5 — 74
	170	61 — 65	63 — 68	66.5 — 75.5
	172.5	62 — 66	65 — 69	68 — 77.5
	175	63 — 67.5	66 — 71.5	69.5 — 79.5
	177.5	64 — 69	67.5 — 73	70.5 — 81
	180.5	65.5 — 70.5	69 — 75	72 — 83
	183	66.5 — 72	70.5 — 76.5	74 — 85
	185.5	68 — 74	72 — 78.5	75.5 — 87
	188	69.5 — 76	73.5 — 80	77.5 — 89.5
	190.5	71 — 77.5	75 — 82.5	80 — 91.5
Mujeres	145	45 — 49	48 — 53.5	52 — 58
	147.5	45.5 — 50	49 — 54.5	53 — 59.5
	150	46 — 51	50 — 56	54 — 61
	152.5	46.5 — 52	51 — 57	55.5 — 62
	155	47.5 — 53.5	52 — 58.5	56.5 — 64
	157.5	49 — 55	53.5 — 60	58 — 65.5
	160	50.5 — 56	55 — 61	59.5 — 67
	162.5	51.5 — 57.5	56 — 62.5	61 — 69
	165	53 — 59	57.5 — 64	62 — 71
	167.5	54.5 — 60.5	59 — 65.5	63.5 — 72.5
	170	56 — 61.5	60.5 — 66.5	65 — 74.5
	173	57 — 63	61.5 — 68	66 — 76
	175	58.5 — 64.5	63 — 69.5	67.5 — 77
	178	60 — 66	64.5 — 71	69 — 78.5
	180.5	61 — 67	66 — 72	70.5 — 80

El plato del buen comer (elaborado en México)





Marco Teórico

TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

PREVENCIÓN

PROMOCIÓN

ALTO RIESGO
Vómito auto-inducido
Atracones
Uso laxantes
Anorexia
Bulimia
Obesidad

RIESGO MEDIO
Abuso de alcohol
Drogas
Relaciones Sexuales sin Protección
Dietas indiscriminadas
Ejercicio desmedido

RIESGO BAJO
Culpa
Obsesión compulsiva
Stress
Angustia
Depresión
Ansiedad
Rechazo
Falta de autocontrol

CONOCIMIENTO

Autoconocimiento
Información
Comunicación

ACTITUDES

Autoestima
Autoaceptación
Tolerancia
Relación interpersonal

PRÁCTICA

Creatividad
Manejo de emociones
Resolución de conflictos
Toma de decisión

BUENOS HÁBITOS (dígalés si)

- Sentarse a la mesa y usar cubiertos.
- Cerrar las puertas a los alimentos chatarra.
- Dedicar por lo menos media hora a cada comida.
- Saborear cada bocado, masticar bien y, entre un bocado y otro, dejar sobre la mesa el cuchillo y el tenedor.
- Antes de comprar los alimentos, hacer una lista y atenerse a ella ; no comprar por antojo.
- No tomar bebidas alcohólicas a mediodía.
- Procurar que las comidas en casa sean distintas cada día de la semana ; calcular bien las raciones para que ni sobre ni falte.
- En casa, destinar a las comidas dos lugares solamente.
- A la hora de comer hay que evitar las discusiones, no leer y apagar el televisor.
- Leer las etiquetas de los comestibles ; evitar aquellos que contengan demasiada sal o azúcar.
- Preferir siempre los alimentos frescos a los procesados.
- Desayunarse bien, cenar con moderación.
- Si se siente hambre entre comidas, comer fruta o un bocadillo nutritivo.

Las dietas pueden llevar a un círculo vicioso muy difícil de romper



Categoría	Edad en años	Peso en kg	Estatura en m	Necesidades energéticas (y su margen) en calorías	
Bebés	Hasta 6 meses	6	0.60	675	(560— 860)
	6—12 meses	9	0.71	950	(725—1 225)
Niños	1—3	13	0.89	1 300	(900—1 800)
	4—6	20	1.11	1 700	(1 300—2 300)
	7—10	28	1.32	2 400	(1 650—3 300)
Hombres	11—14	45	1.57	2 700	(2 000—3 700)
	15—18	60	1.75	2 800	(2 100—3 600)
	19—22	70	1.78	2 900	(2 500—3 300)
	23—50	70	1.78	2 700	(2 300—3 100)
	51—75	70	1.78	2 400	(2 000—2 800)
	76+	70	1.78	2 050	(1 650—2 450)
Mujeres	11—14	46	1.57	2 200	(1 500—3 000)
	15—18	54	1.62	2 100	(1 200—3 000)
	19—22	54	1.62	2 100	(1 700—2 500)
	23—50	54	1.62	2 000	(1 600—2 400)
	51—75	54	1.62	1 800	(1 400—2 200)
	76+	54	1.62	1 600	(1 200—2 000)
Gestantes				+ 300	
Lactantes				+ 500	

MINERALES ESENCIALES

Mineral	Fuentes más abundantes	Función	Cantidad recomendada*
Calcio	Lácteos, verduras verdes, maíz y frijol	Básico para la coagulación sanguínea y para la formación de huesos y dientes; necesario para el sistema nervioso y la actividad eléctrica de los tejidos.	800 mg aprox.; más durante el crecimiento
Fósforo	Carne, lácteos, chícharos, frijoles, garbanzos y cereales	Reserva básica de energía para las células; elemento clave de las reacciones celulares.	800 mg aprox.; más durante el crecimiento
Potasio	Aguacate, plátano, espinacas, papas, lentejas y batata	Esencial para el equilibrio de líquidos corporales y para numerosas reacciones celulares.	No se ha determinado
Magnesio	Frijoles, chícharos, nueces, cereales y verduras verdes de hojas grandes	Necesario para las células e importante para la actividad eléctrica muscular y nerviosa.	300—350 mg
Yodo	Pescados y mariscos y sal yodada	Necesario para la glándula tiroides.	0.1 mg aprox.
Hierro	Hígado, carne, huevos, cereales enriquecidos, berros y acelgas	Necesario para la formación de hemoglobina, portadora de oxígeno en la sangre.	10—18 mg
Flúor Cobre Cinc	Agua fluorada y dentífricos Pescados y mariscos, carne Pescados y mariscos, carne, trigo entero, frijoles y nueces	Ayuda a prevenir la caries. Básico para el metabolismo celular. Necesario para formar las enzimas celulares.	— 1.5 mg aprox. 15 mg
Cromo Selenio Molibdeno Manganeso	Muchos alimentos los contienen en cantidades mínimas pero suficientes.	Desempeñan funciones secundarias en la actividad química del organismo.	Cantidades mínimas
Sodio	Casi todos los alimentos, salvo las frutas	Necesario para el equilibrio de los líquidos corporales, los músculos y los nervios.	1 100—3 300 mg