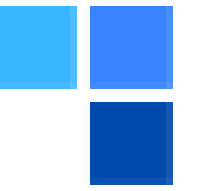


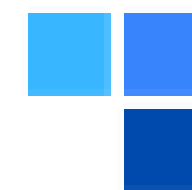
GUÍA N°6



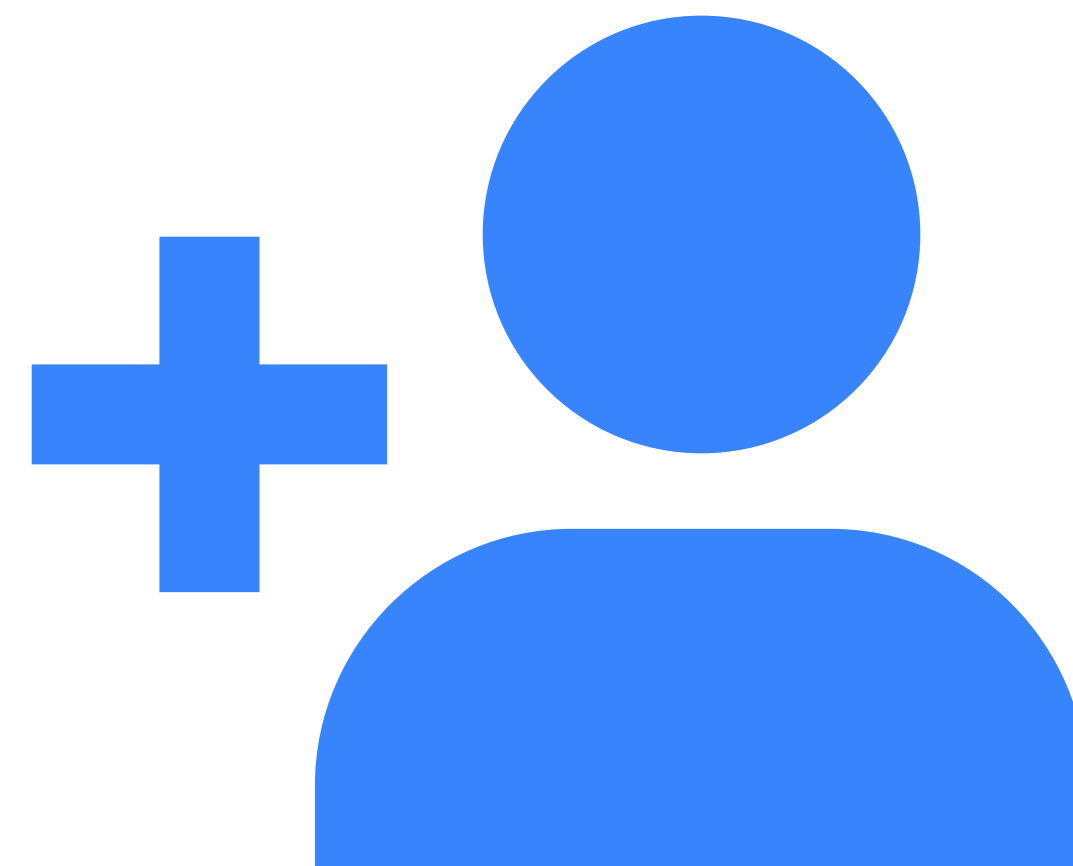
DIFICULTADES ALIMENTARIAS

NUTRICIÓN

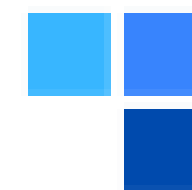
¡SÍGUENOS!



@inmunomed.cl



DIFICULTADES ALIMENTARIAS



¿QUÉ SIGNIFICA?

Se refiere a cualquier problema que se presente en el proceso de alimentación, que genere una preocupación a nivel familiar.

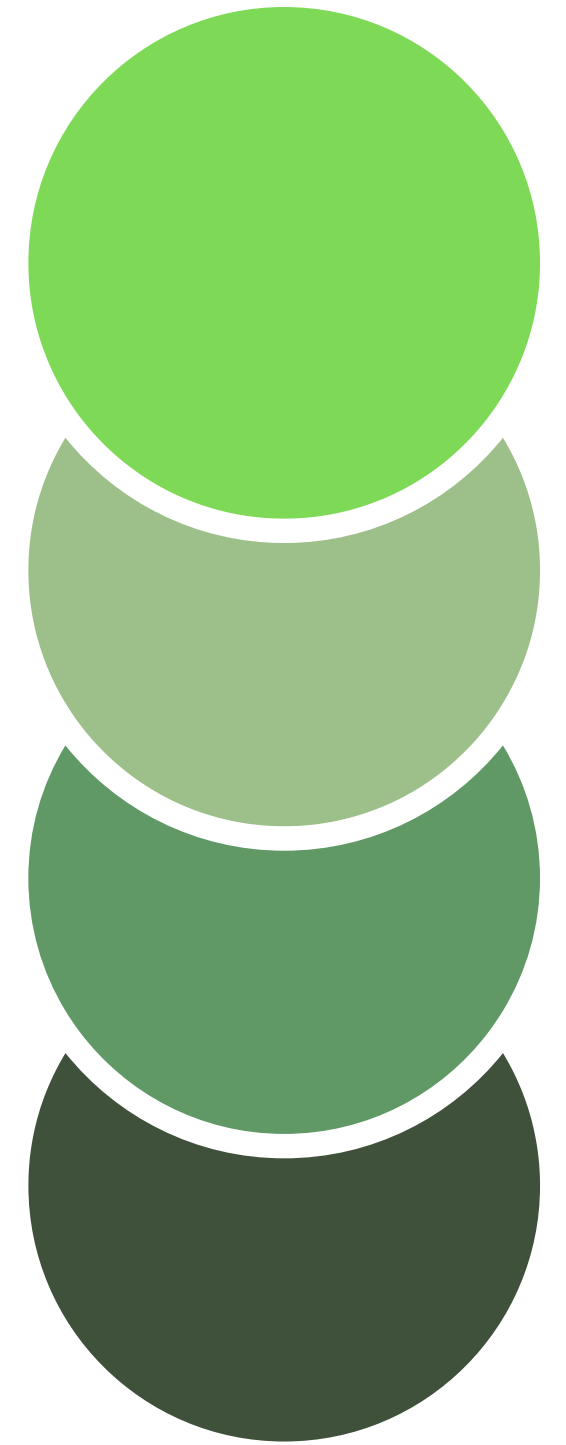
Es fundamental el trabajo de forma multidisciplinaria cuando vemos alguna dificultad en el proceso de alimentación porque puede deberse a una percepción errónea, patología, falta de habilidades en relación de la alimentación, entre otras razones.



DIFICULTADES ALIMENTARIAS

¿QUÉ FALTA SI NO COME? VERDURAS Y FRUTAS VERDES

- Lechuga, apio, repollo, achicoria, berro, acelga, espinaca, kiwi, lima, uva verde, rúcula, endivia, zapallitos, tuna, brócoli, repollos de Bruselas, perejil, cilantro, puerros, ciboulette, pepino, espárragos.
- Su color se debe a la presencia de clorofila, estas verduras aportan hierro no hem, folato, magnesio, potasio, calcio, fitoquímicos y fibra.

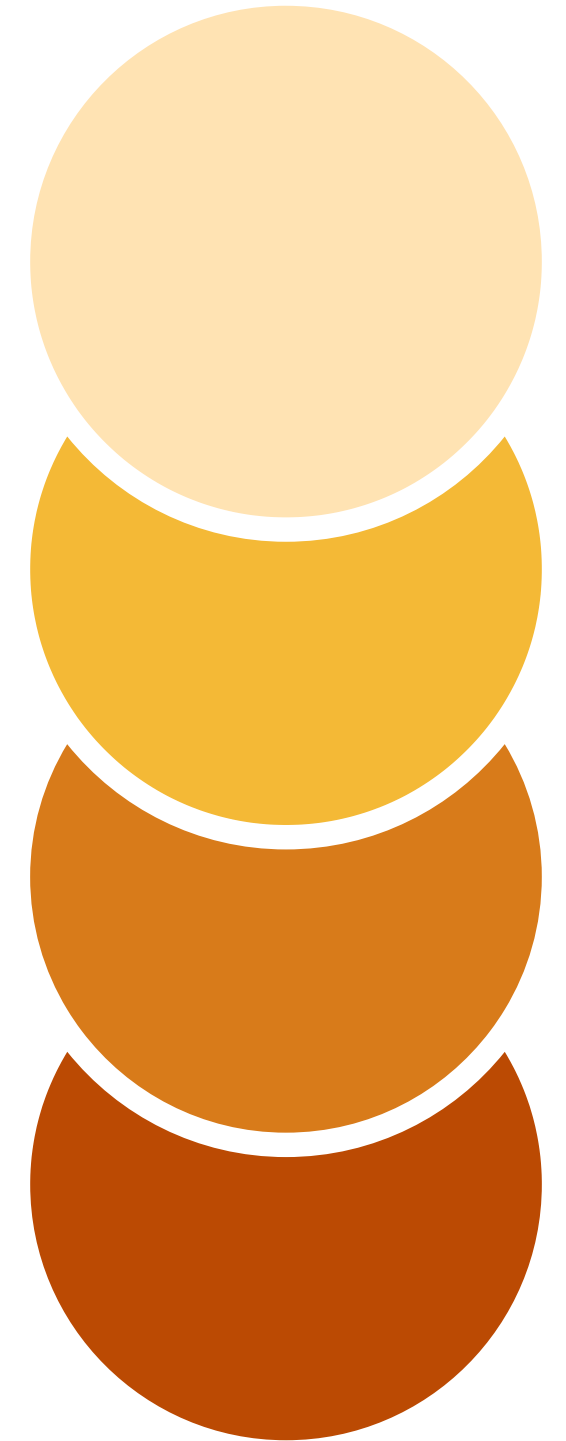


GUÍA N°6

DIFICULTADES ALIMENTARIAS

¿QUÉ FALTA SI NO COME? VERDURAS Y FRUTAS NARANJAS

- Naranja, mandarina, zanahoria, zapallo camote, pimentón amarillo, mango, papaya, durazno, damasco, níspero, papa camote.
- Su color se debe a la presencia de caroteno, estas verduras y frutas aportan esta sustancia importante para la formación de Vitamina A. Contienen potasio, flúor, magnesio, folato y calcio en menor cantidad.

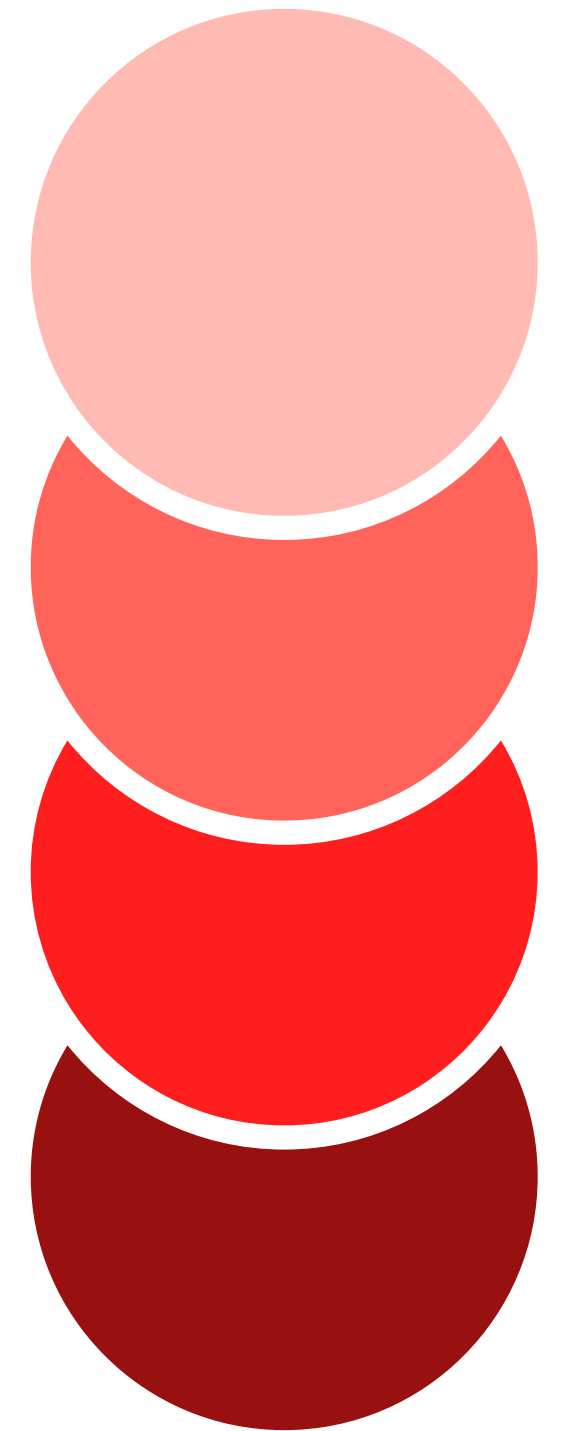


GUÍA N°6

DIFICULTADES ALIMENTARIAS

¿QUÉ FALTA SI NO COME? VERDURAS Y FRUTAS ROJAS

- Tomate, pimentón rojo, frutilla, frambuesa, ají, cerezas y sandía.
- Su color se debe a la presencia de licopeno, esto tiene una función antioxidante. Contienen vitaminas A, C, y folato, entre otras vitaminas del complejo B, potasio y bajo aporte de sodio.

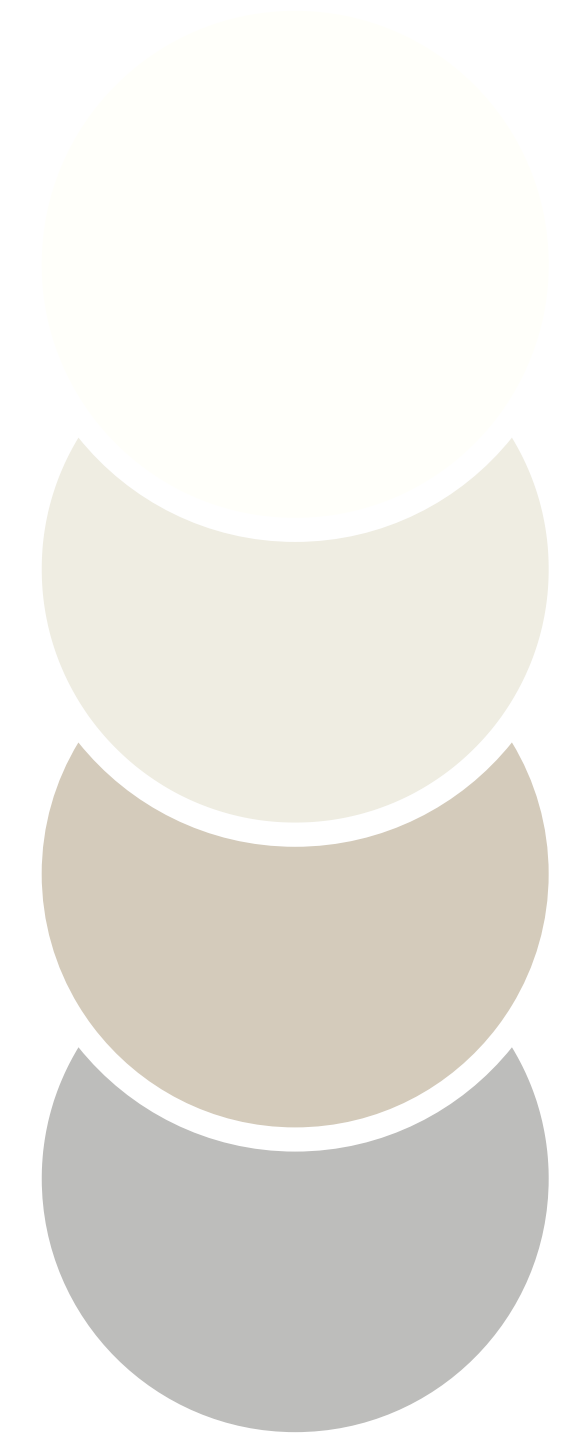


GUÍA N°6

DIFICULTADES ALIMENTARIAS

¿QUÉ FALTA SI NO COME? VERDURAS Y FRUTAS BLANCAS

- Cebolla, ajo, repollo, puerro, coliflor, champiñones, pera, plátano, uva blanca.
- Contienen compuestos azufrados, almidores y vitamina de complejo B, potasio, magnesio y fibra.

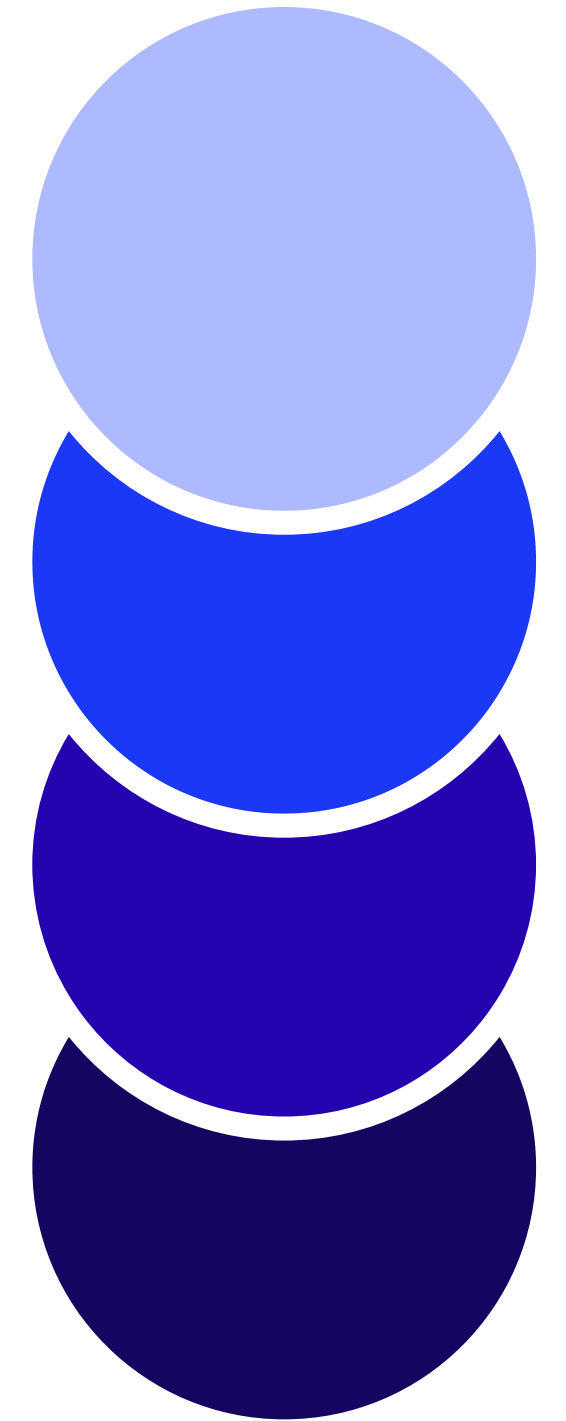


GUÍA N°6

DIFICULTADES ALIMENTARIAS

¿QUÉ FALTA SI NO COME? VERDURAS Y FRUTAS AZULES O MORADAS

- Betarraga, arándanos, repollo, berenjena, cebolla morada, ciruela, mora.
- Su color se debe a la presencia de antocianina que tiene efecto antioxidante, estas verduras y frutas contienen potasio, magnesio, vitamina C y vitaminas del complejo B.

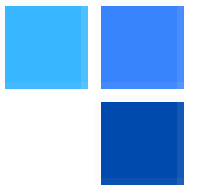


GUÍA N°6

DIFICULTADES ALIMENTARIAS

¿QUÉ FALTA SI NO COME? ACEITES Y GRASAS

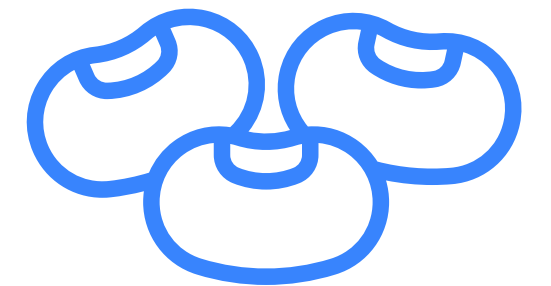
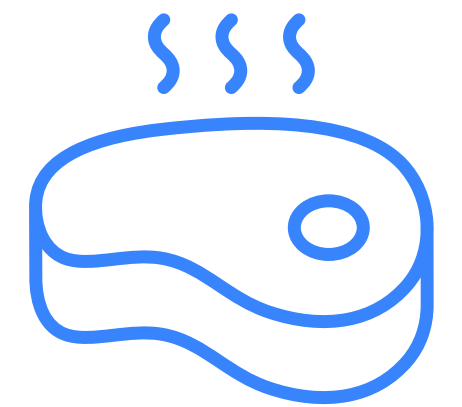
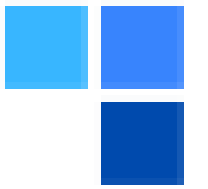
- Aceite de oliva, canola, chia, linaza, pepita de uva, sésamo, coco, margarinas, etc...
- Los aceites son una buena fuente de energía, vitamina E, ácidos grasos poliinsaturados, ácidos grasos moninsaturados, ácidos grasos saturados. Tienen diversas funciones a nivel del sistema nervioso, hormonal y estructural.
- El aceite de linaza y chía son grandes aportadores de PUFA omega3 (ALA), si no hay un consumo de pescado rico en omega 3, podemos incluir estos aceites.
- Frutos secos contienen vitamina E, hierro, calcio, zinc, selenio, magnesio, fitoquímicos, omega3 (ALA).



DIFICULTADES ALIMENTARIAS

¿QUÉ FALTA SI NO COME? PROTEÍNAS

- Carnes blancas, carnes rojas, pescados, huevo, mariscos, legumbres y lácteos.
- Tienen muchas funciones en el organismo: regulan hormonas, ayudan a generar tejido y músculos, ayudan en la función del sistema inmune y también aportan energía.
- Las proteínas animales aportan aminoácidos, vitaminas del complejo B (vitamina B12, biotina, etc...), vitamina D, vitamina A, minerales como hierro hem, cobre, fósforo, zinc, magnesio, selenio y calcio.
- Las proteínas vegetales aportan aminoácidos, hierro no hem, zinc, calcio, magnesio, vitaminas del complejo B, fibra y fitoquímicos.

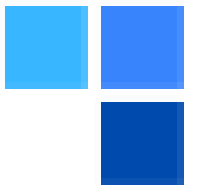


GUÍA N°6

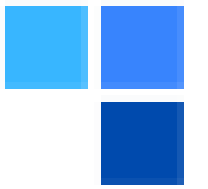
DIFICULTADES ALIMENTARIAS

¿QUÉ FALTA SI NO COME? CEREALES

- Arroz, trigo, maíz, quinoa, amaranto, trigo sarraceno, centeno, espelta, avena, mijo, cebada, bulgor, entre otros.
- Los granos y cereales son la fuente principal de hidratos de carbono que aportan energía, fibra, proteínas, vitaminas del complejo B (tiamina, riboflabina, niacina, piridoxina y ácido fólico), Vitamina E, hierro, zinc, magnesio y selenio.



SOFÍA ACLE



NUTRICIONISTA ESP. EN DIFICULTADES ALIMENTARIAS

La relación con la comida es un viaje, y aunque puede haber obstáculos en el camino, también hay espacio para el crecimiento, el aprendizaje y la transformación.

Estoy aquí para proporcionarles información y guía en este camino. Juntos podemos encontrar soluciones y estrategias que se adapten a sus necesidades y a las de sus hijos/as. Cada pequeño paso cuenta y cada esfuerzo merece reconocimiento.

Es fundamental iniciar la alimentación complementaria con variedad de alimentos y texturas para favorecer la ingesta de todos estos y cubrir los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo.



Nta. Sofia Acle

GUÍA N°6



ACADEMIA
INMUNOMED 

Para más información ingresa a nuestro sitio web
www.inmunomed.cl

