



MÓDULO 12

NUTRICIÓN EN ETAPAS ESPECIALES

NUTRICIÓN PERSONALIZADA PARA CADA MOMENTO DE LA VIDA

Comprende las necesidades nutricionales específicas de cada etapa y condición para promover salud, bienestar y rendimiento.



12.1 ADOLESCENCIA



12.2 ADULTOS MAYORES



12.3 MUJER DEPORTISTA



12.4 EMBARAZO Y DEPORTE



12.5 VEGETARIANOS



12.6 VEGANOS



12.7 INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS



12.8 ALERGIAS



12.9 ADAPTACIONES NUTRICIONALES



TEST DEL MÓDULO



APRENDE

con contenido
científico y actualizado



COMPRENDE

cada etapa y sus
necesidades únicas



APLICA

estrategias nutricionales
personalizadas



TRANSFORMA

salud, rendimiento
y calidad de vida



CERTIFÍCATE

y destaca como
profesional



12.1 ADOLESCENCIA

NUTRICIÓN PARA CRECER, DESARROLLARSE Y RENDIR AL MÁXIMO

La adolescencia es una etapa de cambios físicos, hormonales y emocionales que aumenta las necesidades nutricionales. Una alimentación adecuada es clave para el crecimiento, la salud, el rendimiento académico y deportivo, y la prevención de enfermedades futuras.



"COMER BIEN HOY, ES CONSTRUIR UN MAÑANA MÁS FUERTE Y SALUDABLE."



CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA



Crecimiento acelerado
Aumentan la talla, el peso y la masa muscular.



Cambios hormonales
Influyen en el apetito, el metabolismo y la composición corporal.



Desarrollo cognitivo y emocional
Mayor concentración, aprendizaje y manejo de emociones.



Mayor actividad física
Incremento del gasto energético y necesidades de nutrientes.



Independencia alimentaria
Empiezan a tomar decisiones sobre su alimentación.

NECESIDADES NUTRICIONALES CLAVE



Energía
Para cubrir el crecimiento, actividad física y funciones diarias.



Proteínas
Para formar y reparar tejidos, desarrollar masa muscular y enzimas.



Calcio y vitamina D
Para el desarrollo óseo y prevención de osteoporosis futura.



Hierro
Previene la anemia y mejora el rendimiento físico y cognitivo.



Vitaminas y minerales
Apoyan el sistema inmune, el metabolismo y la salud en general.



Grasas saludables
Esenciales para el cerebro, las hormonas y la absorción de vitaminas.



RECOMENDACIONES CLAVE



Realizar 4-5 comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena).



Priorizar alimentos frescos y de calidad.



Limitar ultraprocesados, azúcares añadidos y bebidas azucaradas.



Mantener una hidratación adecuada: 1,5 - 2 L/día.



Fomentar hábitos regulares de sueño y actividad física.



Respetar el apetito y enseñar a escuchar las señales de hambre y saciedad.

DISTRIBUCIÓN ORIENTATIVA DE MACRONUTRIENTES



EJEMPLOS DE ALIMENTOS RECOMENDADOS



Variedad, colores y texturas en el plato = más nutrientes y mejor salud.

ALIMENTOS A LIMITAR



El consumo frecuente puede afectar al peso, la energía, la concentración y la salud a largo plazo.

DEFICIENCIAS MÁS FRECUENTES



Hierro
Fatiga, cansancio, anemia.



Calcio y vitamina D
Huesos débiles, mayor riesgo de fracturas.



Omega 3
Inflamación, bajo rendimiento cognitivo y anímico.



Zinc
Sistema inmune débil, problemas de piel.



Una dieta equilibrada y variada es la mejor prevención.

HIDRATACIÓN

1,5 - 2 L de agua al día (más si hay actividad física).



El agua es esencial para el rendimiento físico, cognitivo y la regulación del organismo.

ACTIVIDAD FÍSICA



Al menos 60 min al día de actividad moderada a vigorosa.

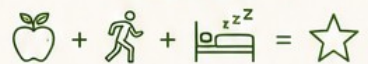
Mejora la salud ósea, muscular, cardiovascular y el bienestar emocional.



EN CLAVE

La adolescencia es una inversión en salud para toda la vida.

BUENA NUTRICIÓN + ACTIVIDAD FÍSICA + DESCANSO = MÁXIMO POTENCIAL



"LOS HÁBITOS QUE CONSTRUYES HOY, DEFINEN EL ADULTO QUE SERÁS MAÑANA."



APRENDE
con contenido científico y actualizado.



COMPRENDE
cada etapa y sus necesidades únicas.



APLICA
estrategias nutricionales personalizadas.



TRANSFORMA
salud, rendimiento y calidad de vida.



CERTIFÍCATE
y destaca como profesional.



APRENDE



COMPRENDE



APLICA



CERTÍFICATE

12.2 ADULTOS MAYORES

NUTRICIÓN PARA ENVEJECER CON SALUD, AUTONOMÍA Y CALIDAD DE VIDA

Una alimentación adecuada en la etapa adulta mayor ayuda a mantener la masa muscular, la fuerza, la memoria, la inmunidad y la salud ósea, previniendo enfermedades crónicas y mejorando el bienestar general.



“Envejecer no es perder juventud, es ganar sabiduría y experiencia. La nutrición es la base para vivirlo plenamente.”

CAMBIOS FISIOLÓGICOS EN LA EDAD AVANZADA

- Disminución de la masa muscular y fuerza.
- Metabolismo más lento y menor gasto energético.
- Menor sensación de sed y riesgo de deshidratación.
- Posible disminución del apetito y cambios en el gusto y olfato.
- Menor absorción de algunos nutrientes (ej. vitamina B12, calcio).
- Mayor riesgo de enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, etc.).

NECESIDADES NUTRICIONALES CLAVE



RECOMENDACIONES CLAVE

- Realizar 4-5 comidas al día en porciones pequeñas y equilibradas.
- Elegir alimentos naturales, frescos y poco procesados.
- Incluir proteínas de alta calidad en cada comida.
- Usar aceites saludables (oliva, aguacate, frutos secos).
- Limitar el consumo de sal (<5 g/día) y azúcares añadidos.
- Mantener actividad física regular (fuerza, equilibrio y flexibilidad).
- Estimular la vida social y el bienestar emocional.

DISTRIBUCIÓN ORIENTATIVA DE MACRONUTRIENTES



EJEMPLOS DE ALIMENTOS RECOMENDADOS



Variedad, colores y texturas en el plato = más nutrientes y mejor apetito.

ALIMENTOS A LIMITAR

- Embutidos y carnes procesadas
- Azúcares añadidos y bollería
- Fritos y grasas trans
- Bebidas azucaradas y alcohol
- Exceso de sal y alimentos ultraprocesados

El exceso de estos alimentos aumenta el riesgo de enfermedades crónicas y pérdida de calidad de vida.

DEFICIENCIAS FRECUENTES EN ADULTOS MAYORES

- Vitamina B12**: Cansancio, anemia, pérdida de memoria.
- Proteína**: Pérdida de masa muscular y debilidad.
- Vitamina D y calcio**: Huesos frágiles, riesgo de osteoporosis.
- Omega 3**: Inflamación, problemas cardiovasculares y cognitivos.
- Hierro**: Fatiga, debilidad, anemia ferropénica.
- Una evaluación regular y una dieta equilibrada ayudan a prevenirlas.

HIDRATACIÓN

Beber agua a lo largo del día, aunque no se tenga sed.



También cuentan: infusiones, caldos, frutas y verduras con alto contenido de agua.

ACTIVIDAD FÍSICA



Combinar ejercicio de fuerza, equilibrio y flexibilidad 2-3 veces por semana.

Caminar a diario, subir escaleras, estiramientos y yoga son excelentes opciones.

EN CLAVE

La nutrición adecuada + ejercicio regular + mente activa + vínculos sociales =

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y AUTÓNOMO



NUTRICIÓN HOY, SALUD MAÑANA.



APRENDE
con contenido científico y actualizado.



COMPRENDE
cada etapa y sus necesidades únicas.



APLICA
estrategias nutricionales personalizadas.



TRANSFORMA
salud, rendimiento y calidad de vida.



CERTÍFICATE
y destaca como profesional.



APRENDE



COMPRENDE



APLICA



CERTIFICATE

12.3 MUJER DEPORTISTA

**NUTRICIÓN QUE POTENCIA TU RENDIMIENTO,
ACELERA TU RECUPERACIÓN Y PROTEGE TU SALUD**

La mujer deportista tiene necesidades específicas en cada fase del ciclo hormonal y según el tipo e intensidad de entrenamiento. Una alimentación estratégica mejora el rendimiento, la composición corporal, la recuperación y el bienestar general.



“ALIMENTA TU CUERPO,
SUPERA TUS LÍMITES
Y DISFRUTA DEL PROCESO.”

- ⚡ MÁS ENERGÍA
- 📈 MEJOR RENDIMIENTO
- 🔄 RECUPERACIÓN ÓPTIMA
- ♀ SALUD HORMONAL
- 💪 FUERZA Y TONO MUSCULAR
- ❤ BIENESTAR INTEGRAL

NECESIDADES NUTRICIONALES CLAVE

- ⚡ **Energía adecuada**
Ajustada al gasto energético para mantener el rendimiento y la composición corporal.
- 🥩 **Proteínas de calidad**
1,2 – 1,7 g/kg/día para favorecer la recuperación y el desarrollo muscular.
- 💧 **Carbohidratos estratégicos**
3 – 7 g/kg/día según la intensidad y duración del entrenamiento.
- 👉 **Grasas saludables**
20 – 30% del total calórico. Esenciales para la salud hormonal y la absorción de vitaminas.
- 🌸 **Micronutrientes críticos**
Hierro, calcio, vitamina D, magnesio, zinc y vitaminas del grupo B.

CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS

- 🕒 **Ciclo menstrual**
Las necesidades de energía y recuperación varían en cada fase del ciclo. Escucha tu cuerpo y adapta.
- 🧠 **Disponibilidad energética**
Asegurar suficiente energía para entrenar, recuperarse y mantener las funciones hormonales.
- 💧 **Hidratación óptima**
Beber antes, durante y después del ejercicio. Pérdidas > 2% del peso corporal afectan el rendimiento.
- ⚙ **Prevención de la triada de la atleta femenina**
Déficit energético + alteraciones menstruales + pérdida de masa ósea. La prevención empieza en el plato.
- 🏠 **Recuperación inteligente**
Combinar carbohidratos y proteínas en la ventana anabólica post-entreno.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

- ✓ Planifica tus comidas y entrenamientos.
- ✓ Prioriza alimentos frescos, reales y poco procesados.
- ✓ Incluye variedad de colores en cada comida.
- ✓ Ajusta las porciones según tu gasto energético.
- ✓ No restrinjas sin supervisión profesional.
- ✓ Descansa y recupera: es parte del entrenamiento.
- ✓ Consulta con un/a nutricionista deportivo/a para un plan personalizado.

DISTRIBUCIÓN ORIENTATIVA DE MACRONUTRIENTES



EJEMPLOS DE COMIDAS ADAPTADAS

DESAYUNO	PRE-ENTRENO	POST-ENTRENO	CENA
Avena con frutas, semillas y frutos secos + yogur	Plátano + crema de cacahuate + café	Batido de proteína + fruta + avena	Salmón al horno con quinoa y verduras al vapor

💡 Claves: calidad de los alimentos, timing adecuado y escucha activa de tu cuerpo.

ALIMENTOS ALIADOS



MICRONUTRIENTES ESENCIALES

- 🩸 **Hierro**
Previene la fatiga y la anemia. Fuentes: carnes magras, legumbres, verduras de hoja verde.
 - 🧘 **Magnesio**
Función muscular y recuperación. Fuentes: frutos secos, semillas, cacao puro, legumbres.
 - 🦴 **Calcio y vitamina D**
Salud ósea y función muscular. Fuentes: lácteos, sardinas, brócoli, sol + suplementación si es necesario.
 - 🛡 **Zinc**
Sistema inmune y recuperación. Fuentes: carnes, mariscos, legumbres, semillas.
- ✓ Una dieta variada y equilibrada es la mejor fuente de micronutrientes.

HIDRATACIÓN

Bebe 30-40 ml/kg de peso corporal al día.

Durante el ejercicio: 150 – 250 ml cada 15-20 min.

Después del ejercicio: 1,5 veces el peso perdido en líquido.

SUPLEMENTOS QUE PUEDEN AYUDAR*

- ✓ Proteína (suero, vegetal)
 - ✓ Creatina
 - ✓ Omega 3
 - ✓ Vitamina D
 - ✓ Magnesio
 - ✓ Hierro (si hay déficit)
- *Siempre bajo recomendación profesional.

EN CLAVE

**CUIDA TU NUTRICIÓN,
ENTRENA CON INTELIGENCIA
Y CONFÍA EN TU PROCESO.**



🌱 TU NUTRICIÓN, TU MEJOR ALIADA EN CADA ENTRENAMIENTO. 🌱



APRENDE
con contenido científico y actualizado.



COMPRENDE
cada etapa y sus necesidades únicas.



APLICA
estrategias nutricionales personalizadas.



TRANSFORMA
tu salud, rendimiento y calidad de vida.



CERTIFÍCA
te y destaca como profesional.



APRENDE



COMPRENDE



APLICA



CERTIFICATE

12.4 EMBARAZO Y DEPORTE

NUTRICIÓN PARA UNA GESTACIÓN SALUDABLE Y UN RENDIMIENTO SEGURO

Una alimentación equilibrada y adaptada durante el embarazo, junto con una actividad física segura, aporta beneficios físicos y emocionales para la madre y el bebé, previene complicaciones y facilita una mejor recuperación postparto.

ACTIVIDAD FÍSICA SEGURA



Caminar, nadar, bicicleta estática.



Entrenamiento de fuerza suave con cargas ligeras.



Yoga y pilates prenatal.



Ejercicios de movilidad y estiramientos.



Escucha tu cuerpo: adapta la intensidad y descansa.



BENEFICIOS DEL EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO

- Mejora el estado de ánimo y reduce el estrés.
- Disminuye el riesgo de diabetes gestacional e hipertensión.
- Favorece el control del peso y la postura.
- Mejora la circulación y la calidad del sueño.
- Facilita el parto y la recuperación postparto.

“

Cuida tu nutrición, disfruta del movimiento, construye salud para dos.



NECESIDADES NUTRICIONALES CLAVE



Energía

Aumenta según la etapa: +150 kcal/día en 2º trimestre y +300 kcal/día en 3º trimestre.



Proteínas

1,1 – 1,3 g/kg/día para el crecimiento fetal, placenta y tejidos maternos.



Hidratación

Incrementa el volumen sanguíneo: 2 – 2,5 L de agua al día.



Calcio y vitamina D

Para el desarrollo óseo del bebé y la salud ósea materna.



Ácido fólico

Previene defectos del tubo neural. Suplementar desde antes de la concepción.

NUTRIENTES CLAVE Y SU FUNCIÓN



Ácido fólico (400–600 mcg/día)

Desarrollo del sistema nervioso del bebé.



Hierro (27 mg/día)

Previene anemia y favorece el desarrollo placentario.



Calcio (1000–1300 mg/día)

Formación ósea y dental del bebé.



Omega 3 (200–300 mg DHA/día)

Desarrollo cerebral y visual del bebé.



Yodo (220 mcg/día)

Función tiroidea y desarrollo neurológico.



Vitamina D (600 UI/día)

Absorción de calcio y función inmunitaria.



Vitamina B12 (2,6 mcg/día)

Formación de glóbulos rojos y función nerviosa.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS



Realiza 4–5 comidas al día para mantener energía estable.



Prioriza alimentos frescos, naturales y de calidad.



Evita alcohol, tabaco y ultraprocesados.



Modera la cafeína (máx. 200 mg/día).



Controla el aumento de peso según tu IMC inicial.



Consulta siempre con tu médico o nutricionista.



Escucha tu cuerpo y evita ejercicios de riesgo o de alto impacto.

DISTRIBUCIÓN ORIENTATIVA DE MACRONUTRIENTES



45–55%
Carbohidratos complejos
Energía sostenida para ti y el desarrollo del bebé.

20–25%
Proteínas de calidad
Crecimiento fetal y tejidos maternos.

25–30%
Grasas saludables
Desarrollo cerebral y hormonal.

EJEMPLOS DE COMIDAS SALUDABLES

DESAYUNO



Avena con frutas, semillas y yogur

MEDIA MAÑANA



Fruta + frutos secos

ALMUERZO



Pollo a la plancha, quinoa y verduras

MERIENDA



Batido de plátano, leche y avena

CENA



Salmón al horno, boniato y espinacas



Variedad, colores y alimentos reales en el plato = nutrición completa para ti y tu bebé.

ALIMENTOS A EVITAR



Alcohol y tabaco



Pescados y mariscos crudos



Carnes y embutidos no cocidos



Quesos no pasteurizados



Exceso de café y bebidas energéticas



Estos alimentos pueden aumentar el riesgo de infecciones y complicaciones.

NUTRICIÓN SEGÚN TRIMESTRE



1º TRIMESTRE
(0–13 semanas)

Prioriza ácido fólico, vitamina B6 (náuseas), hidratación y alimentos frescos. Pequeñas comidas frecuentes.



2º TRIMESTRE
(14–27 semanas)

Aumenta energía y proteínas. Enfócate en hierro, calcio, omega 3 y fibra.



3º TRIMESTRE
(28–40 semanas)

Más energía y hierro. Cuida la hidratación y el tránsito intestinal. Evita pesadez y retención de líquidos.

HIDRATACIÓN



2 – 2,5 L de agua al día
Aumenta en días calurosos o con ejercicio.



Una buena hidratación mejora la circulación, el rendimiento y el bienestar general.

EJERCICIO SEGURO



30–60 minutos al día de actividad moderada.

- Mejora tu forma física.
- Reduce molestias comunes.
- Favorece un mejor descanso.
- Te prepara para el parto.

Consulta con tu médico ante cualquier duda.



EN CLAVE

Una nutrición equilibrada + ejercicio seguro = una gestación saludable y un bebé fuerte.

ALIMENTA TU CUERPO,
ACTIVA TU BIENESTAR
Y PREPARA EL MEJOR COMIENZO.



APRENDE
con contenido científico y actualizado.



COMPRENDE
cada etapa y sus necesidades únicas.



APLICA
estrategias nutricionales personalizadas.



TRANSFORMA
tu salud, rendimiento y calidad de vida.



CERTIFICATE
y destaca como profesional.



12.5 VEGETARIANOS

NUTRICIÓN EQUILIBRADA SIN ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Una dieta vegetariana bien planificada puede aportar todos los nutrientes necesarios para una salud óptima en cualquier etapa de la vida. La clave está en la variedad, la combinación inteligente de alimentos y la atención a ciertos nutrientes esenciales.

“Una dieta vegetariana variada y planificada es sostenible, saludable y respetuosa con los animales y el planeta.”



BENEFICIOS DE UNA DIETA VEGETARIANA

- Rica en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes tipo 2.
- Mejora del perfil lipídico y del control del peso.
- Contribuye a la sostenibilidad ambiental y al bienestar animal.
- Favorece una digestión más ligera y saludable.

NUTRIENTES CLAVE Y FUENTES VEGETARIANAS

- Proteínas:** legumbres, tofu, tempeh, seitán, quinoa, frutos secos y semillas.
- Hierro:** lentejas, garbanzos, tofu, espinacas, frutos secos + vitamina C para mejorar su absorción.
- Calcio:** bebidas vegetales fortificadas, tofu con calcio, brócoli, almendras, sésamo, tahini.
- Vitamina B12:** alimentos fortificados o suplemento.
- Omega 3:** semillas de lino, chía, nueces, aceite de lino.
- Zinc:** legumbres, semillas de calabaza, frutos secos, cereales integrales.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

- Asegura variedad de alimentos en cada comida.
- Combina legumbres con cereales integrales para obtener proteínas completas.
- Consume frutas y verduras de todos los colores a diario.
- Incluye fuentes de B12 fortificadas o suplementa.
- Planifica tus comidas y snacks con antelación.
- Realiza controles periódicos de tu estado nutricional.

DISTRIBUCIÓN ORIENTATIVA DE MACRONUTRIENTES



EJEMPLOS DE COMIDAS VEGETARIANAS



Piensa en: variedad, color, combinación y planificación.

ALIMENTOS A INCLUIR A DIARIO



NUTRICIÓN TIPS ESENCIALES

- Usa hierbas y especias para dar sabor y mejorar la digestión.
- Remoja y cocina bien las legumbres para mejorar la digestibilidad.
- Incluye alimentos fermentados (chucrut, miso, kimchi, kombucha) para tu microbiota.
- Bebe suficiente agua y mantente activo.

NUTRIENTES A VIGILAR

- Vitamina B12**: Suplementar o consumir alimentos fortificados.
- Hierro**: Combinar con vitamina C para mejorar absorción.
- Calcio**: Priorizar fuentes fortificadas y vegetales ricos en calcio.
- Omega 3 y Zinc**: Incluir semillas, frutos secos y algas.

SUPLEMENTACIÓN (SI ES NECESARIO)

- Vitamina B12
 - Vitamina D (según exposición solar)
 - Omega 3 (aceite de algas)
 - Hierro (si hay déficit confirmado)
 - Zinc (según necesidad individual)
- Consulta con un profesional de la salud para personalizar según tus necesidades.

EN CLAVE

UNA DIETA VEGETARIANA BIEN PLANIFICADA ES COMPLETA, EQUILIBRADA Y SALUDABLE.

NUTRE TU CUERPO,
RESPECTA TUS VALORES
Y CUIDA EL PLANETA.



COME CON CONCIENCIA, VIVE CON ENERGÍA Y ACTÚA CON COMPASIÓN.



APRENDE
con contenido científico y actualizado.



COMPRENDE
cada etapa y sus necesidades únicas.



APLICA
estrategias nutricionales personalizadas.



TRANSFORMA
tu salud, rendimiento y calidad de vida.



CERTIFÍCATE
y destaca como profesional.



APRENDE



COMPRENDE



APLICA



CERTIFICATE

12.6 VEGANOS

NUTRICIÓN COMPLETA, ÉTICA Y SOSTENIBLE PARA UNA SALUD ÓPTIMA

La dieta vegana excluye todos los productos de origen animal. Cuando está bien planificada, es adecuada para todas las etapas de la vida y puede aportar todos los nutrientes necesarios para mantener una excelente salud, rendimiento y bienestar.

“Una dieta vegana bien planificada es completa, nutritiva y respetuosa con tu salud, los animales y el planeta.”

BENEFICIOS DE UNA DIETA VEGANA

- Rica en fibra, antioxidantes y fitonutrientes protectores.
- Menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes tipo 2.
- Favorece el control del peso y la composición corporal saludable.
- Mejora la digestión y la salud intestinal.
- Contribuye a la sostenibilidad ambiental y al bienestar animal.

NUTRIENTES CLAVE Y FUENTES VEGANAS

- Proteínas:** legumbres, tofu, tempeh, seitan, quinoa, avena, frutos secos y semillas.
- Hierro:** legumbres, tofu, espinacas, lentejas, sésamo, semillas de calabaza + vitamina C.
- Calcio:** bebidas vegetales fortificadas, tofu con calcio, brócoli, almendras, tahini, col rizada.
- Vitamina B12:** alimentos fortificados o suplemento.
- Omega 3:** semillas de lino, chía, nueces, aceite de lino o de algas.
- Zinc:** legumbres, semillas, frutos secos, cacao puro, cereales integrales.
- Vitamina D:** exposición solar o suplemento.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

- Planifica tus comidas para cubrir todos los grupos y nutrientes esenciales.
- Incluye variedad de colores en frutas y verduras.
- Combina legumbres con cereales para obtener proteína completa.
- Consume alimentos fortificados en B12, calcio y vitamina D.
- Bebe suficiente agua y cuida tu hidratación.
- Realiza analíticas periódicas si es posible.

DISTRIBUCIÓN ORIENTATIVA DE MACRONUTRIENTES



EJEMPLOS DE COMIDAS VEGANAS

DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
Avena con bebida vegetal, semillas de chía, frutos de bayas y nueces.	Bowl de quinoa con garbanzos, brócoli, aguacate, zanahoria y tahini.	Batido verde con espinacas, plátano, bebida vegetal y semillas.	Lentejas guisadas con verduras, arroz integral y ensalada.

Variedad, planificación y alimentos integrales = una dieta vegana completa y equilibrada.

ALIMENTOS CLAVE A INCLUIR A DIARIO

PRESTA ATENCIÓN A...

- Vitamina B12**
Imprescindible suplemento si no consumes alimentos fortificados.
- Calcio**
Elige bebidas vegetales y alimentos fortificados. Incluye verduras de hoja verde.
- Hierro**
Combina con alimentos ricos en vitamina C para mejorar su absorción.
- Omega 3**
Asegúrate de incluir fuentes de ALA (lino, chía, nueces) o suplemento con algas.

HIDRATACIÓN

Bebe 1,5 – 2 L de agua al día según tu actividad física, clima y necesidades.

Una buena hidratación optimiza la digestión, energía y función celular.

SUPLEMENTOS QUE PUEDEN SER NECESARIOS*

- Vitamina B12
- Vitamina D (según exposición solar)
- Omega 3 (aceite de algas)
- Yodo (si no consumes algas)
- Hierro (si hay déficit confirmado)
- Zinc (según necesidad individual)

Consulta con un/a profesional de la salud para personalizar tu suplementación.

* Según dieta, analítica y evaluación individual.

EN CLAVE

SER VEGANO ES MUCHO MÁS QUE UNA ELECCIÓN ALIMENTARIA: ES CUIDAR TU SALUD, A LOS ANIMALES Y AL PLANETA.

+ + =

SALUD + ÉTICA + SOSTENIBILIDAD = BIENESTAR

TU ELECCIÓN DE HOY, TU SALUD DE MAÑANA Y UN MUNDO MEJOR.



APRENDE
con contenido científico y actualizado.



COMPRENDE
cada etapa y sus necesidades únicas.



APLICA
estrategias nutricionales personalizadas.



TRANSFORMA
tu salud, rendimiento y calidad de vida.



CERTIFÍCA
te y destaca como profesional.



APRENDE



COMPRENDE



APLICA



CERTIFÍCATE

12.7 INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

IDENTIFICAR, COMPRENDER Y ADAPTAR
LA ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR LA SALUD

Las intolerancias alimentarias no implican al sistema inmunológico como las alergias, pero pueden causar molestias digestivas y otros síntomas que afectan a la calidad de vida.

Una alimentación adaptada y equilibrada es clave para el bienestar.



“ Conocer tus intolerancias es el primer paso hacia tu bienestar. ”



¿QUÉ SON LAS INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS?



Reacciones adversas a ciertos alimentos que el organismo no puede digerir o metabolizar correctamente.



No implican al sistema inmunológico (a diferencia de las alergias).



Los síntomas pueden aparecer horas o días después de consumir el alimento.



El diagnóstico adecuado y una dieta adaptada mejoran notablemente la calidad de vida.

INTOLERANCIAS MÁS COMUNES



LACTOSA

Dificultad para digerir el azúcar de la leche (lactosa).
Síntomas: hinchazón, gases, diarrea, dolor abdominal.



GLUTEN

Reacción al gluten presente en el trigo, cebada, centeno.
Síntomas: fatiga, dolor abdominal, hinchazón, alteraciones intestinales.



FRUCTOSA

Mala absorción del azúcar natural de frutas, miel y algunos vegetales.
Síntomas: gases, hinchazón, diarrea, dolor abdominal.



FODMAPS

Fermentación de ciertos carbohidratos de cadena corta.
Síntomas: gases, distensión abdominal, dolor, diarrea o estreñimiento.

SÍNTOMAS FRECUENTES



Hinchazón abdominal



Gases



Dolor abdominal



Diarrea o estreñimiento



Fatiga



Dolor de cabeza



Problemas en la piel



Náuseas

ENFOQUE NUTRICIONAL



Eliminar el alimento problemático.



Reparar la mucosa intestinal.



Asegurar el aporte de nutrientes esenciales.



Reintroducir alimentos cuando sea posible, de forma controlada.



Escuchar al cuerpo y personalizar la alimentación.

ALIMENTOS PERMITIDOS (EJEMPLOS)



Frutas



Verduras



Cereales sin gluten



Legumbres



Frutos secos



Semillas



Siempre prioriza alimentos frescos, naturales y mínimamente procesados.

ALIMENTOS A EVITAR (SEGÚN INTOLERANCIA)



Lácteos con lactosa (leche, quesos, nata)



Productos con gluten (pan, pasta, bollería)



Frutas altas en fructosa (manzana, pera, mango)



Edulcorantes tipo sorbitol, manitol, xilitol



Alimentos ultraprocesados y aditivos



La clave está en identificar tu intolerancia y adaptar tu dieta con equilibrio y variedad.

DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN



Consulta con un profesional de la salud.



Historial clínico y síntomas detallados.



Pruebas específicas: test de aliento, análisis de sangre, dieta de eliminación.



Seguimiento y ajuste personalizado.



CONSEJOS PRÁCTICOS



Lleva un diario de alimentos y síntomas.



Lee siempre las etiquetas.



Cocina en casa y elige alimentos naturales.



Planea tus comidas para evitar riesgos.



Busca apoyo profesional y grupos de apoyo.



Cuida tu microbiota: probióticos y prebióticos.



EN CLAVE

**CADA PERSONA ES ÚNICA.
CONOCER TUS INTOLERANCIAS
Y ADAPTAR TU ALIMENTACIÓN
ES INVERTIR EN TU SALUD
Y BIENESTAR A LARGO PLAZO.**



CONOCIMIENTO



ALIMENTACIÓN



EQUILIBRIO



BIENESTAR

EJEMPLOS DE ADAPTACIONES



INTOLERANCIA A LACTOSA



Sustituir por:
Bebidas vegetales (almendra, avena, arroz, soja)
Yogur y queso sin lactosa



INTOLERANCIA AL GLUTEN



Sustituir por:
Cereales sin gluten (arroz, quinoa, amaranto, avena sin gluten)



INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA



Sustituir por:
Frutas bajas en fructosa (plátano, arándanos, kiwi, uva, naranja)



INTOLERANCIA A FODMAPS



Sustituir por:
Alimentos bajos en FODMAPs (zanahoria, calabacín, espinaca, pepino, arroz, pollo)

RECUERDA

La alimentación es tu mejor medicina. Escucha tu cuerpo, respétalo y aliméntalo con conciencia.



APRENDE
con contenido científico y actualizado.



COMPRENDE
cada etapa y sus necesidades únicas.



APLICA
estrategias nutricionales personalizadas.



TRANSFORMA
tu salud, rendimiento y calidad de vida.



CERTIFÍCATE
y destaca como profesional.



APRENDE



COMPRENDE



APLICA



CERTIFÍCATE

12.8 ALERGIAS

NUTRICIÓN SEGURA, CONSCIENTE Y ADAPTADA PARA CADA PERSONA

Las alergias alimentarias son respuestas del sistema inmunológico a proteínas específicas de ciertos alimentos. Una identificación precisa, la eliminación adecuada y una alimentación equilibrada son esenciales para prevenir reacciones y asegurar todos los nutrientes necesarios.

“ La prevención comienza con la información, la seguridad nace de la elección consciente y el bienestar, de la nutrición adecuada.”

¿QUÉ SON LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS?

- Reacción del sistema inmunológico a proteínas específicas de un alimento.
- Pueden provocar síntomas leves o reacciones graves (anafilaxia).
- Pueden aparecer en cualquier edad, incluso si nunca antes existieron.
- El único tratamiento es evitar el alimento causante y mantener una dieta equilibrada.

ALÉRGENOS ALIMENTARIOS MÁS COMUNES (Reglamento UE 1169/2011)

Leche	Huevos	Cacahuets	Frutos secos (almendras, nueces, avellanas...)	Soja
Gluten (trigo, cebada, centeno, avena*)	Pescado	Mariscos y crustáceos	Moluscos	Sésamo
Mostaza	Apio	Altramuces	Dióxido de azufre y sulfitos	

*La avena puede causar reacciones en personas celiacas sensibles.

SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

- Problemas en la piel (urticaria, enrojecimiento, eccema)
- Síntomas digestivos (náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal)
- Síntomas respiratorios (congestión, tos, dificultad para respirar)
- Síntomas generales (fatiga, mareos, dolor de cabeza)
- Anafilaxia (reacción grave que requiere atención médica inmediata)

ENFOQUE NUTRICIONAL

- Eliminar completamente el alérgeno.
- Leer siempre las etiquetas.
- Evitar la contaminación cruzada.
- Asegurar un aporte adecuado de nutrientes esenciales.
- Planificar comidas equilibradas y variadas.



ALTERNATIVAS SALUDABLES

Leche Leche de avena, almendra, coco, arroz...	Huevos Semillas de chia, linaza o tofu para recetas.	Trigo/Gluten Arroz, quinoa, maíz, trigo sarraceno, avena sin gluten.	Frutos secos Semillas de girasol, calabaza, cáhamo o sésamo.	Soja Legumbres, quinoa o proteínas de guisante.
---	---	---	---	--



Consulta siempre con un/a nutricionista para una valoración y plan individualizado.

ALIMENTOS A EVITAR SI ERES ALÉRGICO

- El alimento que causa la alergia.
- Productos que lo contengan como ingrediente.
- Productos con trazas si eres muy sensible.
- Alimentos sin etiquetar correctamente.



La prevención es la mejor herramienta. Ante una reacción grave, busca atención médica inmediata.

LECTURA DE ETIQUETAS: CLAVES

- Busca el alérgeno en la lista de ingredientes.
- Revisa las menciones: "contiene".
- Atento a las trazas: "puede contener".
- Desconfía de productos a granel o sin etiqueta.

INGREDIENTES:
Harina de TRIGO,
LECHE en polvo,
azúcar, HUEVO,
aceite de girasol...
Puede contener
FRUTOS SECOS
y SÉSAMO.

CONTAMINACIÓN CRUZADA: CÓMO PREVENIRLA

- Utensilios, tablas y superficies limpias y exclusivas.
- Lava bien manos y utensilios.
- Cocina primero los alimentos sin alérgenos.
- Almacena los alimentos por separado.
- Infórmate al comer fuera de casa.



PLANIFICACIÓN DE MENÚ EQUILIBRADO

- Incluye variedad de alimentos seguros.
- Asegura proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales.
- Usa alimentos naturales y mínimamente procesados.
- Adapta según edad, actividad y necesidades.

EN CLAVE

CADA PERSONA ES ÚNICA.
CONOCER TU ALERGIA,
TOMAR DECISIONES INFORMADAS
Y ALIMENTARTE CON SEGURIDAD
ES CUIDAR TU SALUD
Y TU CALIDAD DE VIDA.

CONOCIMIENTO + PREVENCIÓN + NUTRICIÓN = BIENESTAR

EJEMPLOS DE ADAPTACIONES SEGÚN ALERGIA

ALERGIA A LA LECHE

Bebidas vegetales, quesos vegetales, yogur de coco o almendra.



ALERGIA AL HUEVO

Compotas de manzana, plátano maduro, tofu sedoso, semillas de chia o linaza.



ALERGIA AL MANÍ (CACAHUETE)

Usa mantequillas de almendra, anacardo o semillas de girasol.



ALERGIA AL GLUTEN

Elige cereales sin gluten: arroz, quinoa, maíz, mijo, avena sin gluten.



ALERGIA A MARISCOS Y PESCADO

Proteínas vegetales, legumbres, tofu, seitán (si no hay intolerancia al gluten).



ALERGIA A FRUTOS SECOS

Usa semillas de girasol, calabaza o sésamo como fuente de grasas saludables.



INFORMACIÓN + PREVENCIÓN + NUTRICIÓN = SALUD Y CALIDAD DE VIDA



APRENDE
con contenido científico
y actualizado.



COMPRENDE
cada etapa y sus
necesidades únicas.



APLICA
estrategias nutricionales
personalizadas.



TRANSFORMA
tu salud, rendimiento y
calidad de vida.



CERTIFÍCATE
y destaca como
profesional.



APRENDE



COMPRENDE



APLICA



CERTIFICATE

12.9 ADAPTACIONES NUTRICIONALES

NUTRICIÓN PERSONALIZADA PARA CADA NECESIDAD Y OBJETIVO

No todas las personas tienen las mismas necesidades nutricionales. Adaptar la alimentación según la condición física, el estado de salud, el nivel de actividad o los objetivos individuales es clave para lograr una salud óptima, mejorar el rendimiento y prevenir enfermedades.



“Adaptar la nutrición a cada persona es respetar su individualidad y acompañarla en su camino hacia el bienestar y la mejor versión de sí misma.”



¿POR QUÉ ADAPTAR LA NUTRICIÓN?



Cada persona tiene necesidades únicas según su edad, salud, actividad física, metabolismo y objetivos.



Una nutrición adaptada mejora la salud, el rendimiento y la calidad de vida.



Ayuda a prevenir enfermedades y a manejar condiciones específicas.



Favorece la adherencia a largo plazo y resultados sostenibles.

FACTORES CLAVE A CONSIDERAR



Edad y etapa de la vida



Nivel de actividad física



Estado de salud y condiciones médicas



Objetivos personales (salud, rendimiento, pérdida de grasa, aumento de masa muscular...)



Preferencias alimentarias y estilo de vida



Contexto cultural y socioeconómico

TIPOS DE ADAPTACIONES



Ajuste calórico (déficit, mantenimiento, superávit)



Distribución de macronutrientes



Frecuencia y horarios de las comidas



Elección y combinación de alimentos



Suplementación específica si es necesario



Hidratación personalizada



Estrategias para situaciones especiales (viajes, trabajo, entrenamientos intensos...)

EJEMPLOS DE ADAPTACIONES NUTRICIONALES SEGÚN OBJETIVO O NECESIDAD



RENDIMIENTO DEPORTIVO



- Mayor aporte de carbohidratos complejos.
- Proteínas de alta calidad para recuperación muscular.
- Hidratación y electrolitos óptimos.
- Timing nutricional estratégico (antes, durante y después).



PÉRDIDA DE GRASA



- Déficit calórico moderado.
- Alto en proteínas para preservar masa muscular.
- Mayor consumo de verduras y fibra.
- Control de azúcares y ultraprocesados.



GANANCIA DE MASA MUSCULAR



- Superávit calórico controlado.
- Alto en proteínas y carbohidratos.
- Entrenamiento de fuerza progresivo.
- Descanso y recuperación adecuados.



CONTROL DE ENFERMEDADES



- Adaptación según patología (diabetes, hipertensión, dislipemia...).
- Control de sodio, azúcares y grasas.
- Alimentos antiinflamatorios y antioxidantes.
- Plan individualizado y supervisado.



ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



- Proteínas para preservar masa muscular.
- Calcio, vitamina D y omega 3.
- Antioxidantes y alimentos ricos en fibra.
- Hidratación y alimentación equilibrada.

PASOS PARA ADAPTAR LA NUTRICIÓN

1. Evaluar: analizar necesidades, objetivos, hábitos y estado de salud.
2. Establecer objetivos realistas y medibles.
3. Diseñar un plan nutricional personalizado.
4. Educar y motivar para la adherencia.
5. Monitorear y ajustar según resultados.
6. Reevaluar periódicamente.



HERRAMIENTAS ÚTILES



Registro alimentario



Tablas de composición de alimentos



Aplicaciones de seguimiento



Evaluaciones antropométricas



Análisis de marcadores bioquímicos



ERRORES COMUNES A EVITAR



Dietas genéricas sin personalización.



Cambios drásticos y poco sostenibles.



Eliminar grupos de alimentos sin justificación.



No considerar el contexto y preferencias.



Falta de seguimiento y ajustes.



RECUERDA

La mejor dieta no es la más restrictiva, sino la que se adapta a ti, a tu vida y a tus objetivos.

TÚ + NUTRICIÓN + HÁBITOS = BIENESTAR

PRINCIPIOS CLAVE DE LA ADAPTACIÓN NUTRICIONAL



Individualización
Cada persona es única.



Equilibrio
Todos los nutrientes importan.



Flexibilidad
Adaptarse a cambios y circunstancias.



Sostenibilidad
Hábitos que se pueden mantener en el tiempo.



Evidencia científica
Basar decisiones en conocimiento actualizado.



Escucha activa
Observar, escuchar y acompañar.



APRENDE
con contenido científico y actualizado.



COMPRENDE
cada etapa y sus necesidades únicas.



APLICA
estrategias nutricionales personalizadas.



TRANSFORMA
tu salud, rendimiento y calidad de vida.



CERTIFICATE
y destaca como profesional.