



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Pasión por educar

ASIGNATURA:

Nutrición Clínica

TEMA:

Cuadro Sinóptico: Unidad 3

ALUMNO:

Rafael Torres Adorno

LICENCIATURA:

Enfermería

CUATRIMESTRE:

Tercero

Pichucalco, Chiapas a 03 de julio del 2020

ALIMENTACION DE LA VIDA

Gestación

Solo necesitas unas 340 a 450 calorías adicionales por día – y esto es para la etapa más avanzada del embarazo, cuando tu bebé crece más rápidamente.

Lactancia

La alimentación de la madre durante la lactancia materna debe ser equilibrada y variada, por lo que es importante la ingesta de alimentos como frutas, cereales integrales, lácteos, legumbres y vegetales, evitando el consumo de alimentos industrializados y con alto contenido de grasa.

Infancia

¡Los niños y niñas de uno y dos años tienen unas necesidades nutricionales superiores a las de un adulto, llegando a necesitar entre 4 y 7 veces más nutrientes por kilo que nosotros!

Adolescencia

La adolescencia es el momento biológico de mayores cambios en el ser humano, con significativas transformaciones emocionales y sociales que repercuten sobre su alimentación y estilo de vida, influyendo en las preferencias y selección de alimentos

Vejez

Cuando se trata de personas mayores, llevar una dieta sana más que una recomendación, es una obligación. Por ello, una vez que se llega a la tercera edad es vital aumentar el consumo de ciertos alimentos.

Nutrientes

Calcio

Importancia en: Desarrollo de los dientes y huesos del bebé. Se encuentra en: Necesitas al menos entre 700 y 800 mg. al día (un yogur o un vaso largo de leche).

Hierro

Importancia en: Formación de glóbulos rojos en la sangre. Para ti y para el bebé. Se encuentra en: Carne roja magra, sardinas, hortalizas color verde oscuro, alubias, lentejas.

Acido fólico

Importancia en: Formación de glóbulos rojos en la sangre. Para ti y para el bebé. Se encuentra en: Carne roja magra, sardinas, hortalizas color verde oscuro, alubias, lentejas.

Vitaminas

- Vitamina C
- Vitamina D
- Omega 3
- Vitamina B12

Equilibrada

Primer plato

Arroz, legumbres, pasta, ensaladas o verduras y patata; alimentos energéticos ricos en hidratos de carbono. Si combinas legumbres y cereales en el mismo plato, lo conviertes en un segundo plato muy nutritivo, que puede sustituir perfectamente alguna de las raciones semanales de carne, pescado o huevo.

Segundo plato

Carnes, pescados y derivados o huevos. Una cantidad moderada de estos alimentos aporta parte de proteína, hierro y otros nutrientes, que el niño necesita. Acompáñalos siempre de guarnición vegetal; ensalada, verduras, legumbres o patatas

Postres

¿qué mejor que fruta fresca o un lácteo sencillo como el yogur?

Minerales

Calcio

Se relaciona con el crecimiento de la masa ósea. el 99% de la masa ósea es calcio y de este porcentaje, el 45% se forma durante la adolescencia. los lácteos la fuente principal de calcio y de mejor absorción por el organismo.

Hierro

Ocupa un lugar muy importante en la formación de los tejidos musculares y sanguíneos. Los alimentos fuentes de hierro de mejor absorción son las carnes.

Zinc

Es fundamental para el desarrollo de la masa ósea, muscular y también está relacionado con crecimiento del cabello y uñas. La carencia de zinc se relaciona con lesiones en la piel, retraso en la cicatrización de heridas.

Nutrientes

Vitamina D

Vital para evitar la anemia. Se obtiene en pescados como salmón, caballa y atún y cereales fortificados.

Zinc

Antioxidante natural. Legumbres, pescado, cereales, huevos y carne. Ayuda a regular el sistema inmune.

B12

En el pescado. Ayuda a mejorar el desarrollo mental y a evitar enfermedades relacionadas con el deterioro cognitivo.

Calcio

Mineral esencial para los huesos, juntamente con el fósforo. Lácteos, frutos secos, pescado y productos provenientes de la soja. Reduce el riesgo de osteoporosis.

Potasio

Verduras, frutas y yogures. Reduce el riesgo de hipertensión.