



**Nombre de alumnos:**

Andrea Caballero Navarro

**Nombre del profesor:**

Lic. Alfredo Agustín Vázquez Pérez

**Nombre del trabajo:**

Cuadro sinóptico

**Materia:** Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado:** 3°

**Grupo:** A

Dietética en diferentes etapas de la vida

Alimentación en la gestación

La buena nutrición en esta etapa es muy importante para que el feto pueda recibir todos los nutrientes necesarios

Necesidades nutricionales

El calcio

emplea en el funcionamiento nervioso, en la contracción de los músculos y en el desarrollo de huesos y dientes.

Hierro

Necesario para la producción de glóbulos rojos.

Ácido fólico

Interviene en la formación de sangre y previene los defectos del tubo neural en el embrión.

Yodo

Contribuye a una correcta función de la glándula tiroides de la madre y a evitar alteraciones en el desarrollo cerebral y neurológico del bebé

DHA

Contribuye al normal desarrollo cerebral y visual del feto

Alimentación en el lactante

Lactancia materna es un término usado en forma genérica para señalar alimentación del recién nacido y lactante, a través del seno materno

Calostro

Es un líquido viscoso y de color amarillento

Está compuesto por agua, proteínas, minerales, es rico en azúcar, bajo en calorías y en grasas. Es perfecto e insustituible para el bebé por su alto valor nutritivo y su fácil digestión.

Alimentación complementaria

No debe introducirse antes de las 17 semanas

Debe hacerse cuando el lactante es capaz de mantenerse sentado con apoyo tiene buen control de los movimientos del cuello e inicia los movimientos de masticación.

Alimentación en la infancia

Tiene una menor necesidad energética y por tanto una menor ingesta total, por lo que puede dar la sensación de que come menos

El organismo infantil necesita, para funcionar correctamente, cinco nutrientes esenciales:

Proteínas

hidratos de carbono

vitaminas

sales minerales

grasas

Alimentación en la adolescencia

Los hábitos de vida que se adquieren durante la infancia y adolescencia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta

Algunas recomendaciones

El consumo de leche como principal aporte de calcio

Ingesta de verduras y hortalizas

La ingesta de pescado

Disminuir el consumo de embutidos

Alimentación y vejez

La interrelación alimentación-vejez es múltiple, funciona en doble dirección y se establece a través de caminos muy diversos

Esta interrelación afecta a diferentes sistemas y aparatos.

Perdidas musculares

Perdidas Oseas

Perdidas de los sentidos

Perdidas en el sistema

inmunitario

## Bibliografía

- ❖ UDS. Universidad Del Sureste, 2020. Antología de Nutrición Clínica. PDF. Recuperado el 04 de Julio del 2020. URL: <file:///C:/Users/Usu/Desktop/UDS-ANDREA/3er%20cuatri/Nutricion/ANTOLOG%C3%8DA%20DE%20NUTRICI%C3%93N.pdf>