UDS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Crea tu mejor histor
EMPRENDAMOS JUNT

ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

NUTRICION CLINICA

PROFESOR: GABRIELA EUNICE GARCIA

PRESENTA EL ALUMNO:

KAREN JAZMIN CAMPOS CRUZ

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

3ER. CUATRIMESTRE "C" SEMIESCOLARIZADO

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS 19 DE JUNIO DE 2020.

ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

ETAPA PREESCOLAR

ESTA ENTRE LOS 6 Y 11 AÑOS

SE RECOMIENDA QUE EL REQUERIMIENTO DE ENRGIA SEA DE 70 KCAL/DIA/KG PESO CUIDANDO QUE EL APORTE DE PROTEINAS SEA ADECUADO, YA QUE SE SUGIERE 28 KCAL/DIA

-HACER 5 COMIDAS TAMBIEN SE DEBE ENSEÑAR EN ESTA ETAPA

-DAR AGUA DE FRUTAS, LECHE QUESO VERDURAS ENSALADAS SALCHICHAS

ETAPA ESCOLAR

ESTA ENTRE LOS 11 Y 13 AÑOS DE EDAD

EN GENERAL SE DEVEN DE CUIDAR LOS MISMOS ASPECTOS QUE EL PREESCOLAR, PERO TAMBIEN ES MUY IMPORTANTE MONITOREAR EL CONSUMO DE FIBRAS CALCIO Y LIQUIDOS.

NUTRICION DEL ADOLESCENTE

LOS ADOLESCENTES SON UN GRUPO VULNERABLE QUE PUEDE PRESENTAR TRASTORNOS EN LA ALIMENTACION Y REPERCUTIR EN SU ESTADO DE SALUD

FACTORES QUE PUEDEN AFECTRAR EN EL REQUERIMIENTOS NUTRISIOS SON: ACTIVIDAD FISICA, EMBARAZO O LACTANCIA, ENFERMEDADES CRONICAS

TRASTORNOS EN LA ALIMENTACION SON: ANOREXIA NERVIOSA, BULIMIA, OBECIDAD.

NUTRICION DEL ADULTO

COMPRENDIDA EN LA PUBERTAD Y EN EL INICIO DE LA VEJEZ

CONSUMIR UNA GRAN VARIEDAD DE ALIMENTOS EN CANTIDADES ADECUADAS, COMBINANDO TODOS LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

LA ALIMENTACION EN ESTA ETAPA ES MAS COMPLEJA, DEVIDO A QUE GENERALMENTE SE HACE FUERA DE CASA

NUTRISION DE LA MUJER ADULTA Y EL EMBARAZO

EN EL EMBARAZO, EL AUMENTO DE ENERGIA EN LA DIETA DEBE SE DE 300KCAL/DIA

CUANDO LA MUJER ADULTA NO ESTA EMBARAZADA, SE PRESENTAN CIERTOS CAMBIOS HORMONALES QUE DE4VEN SER MONITOREADOS POR SU MEDICO Y ESTOS CAMBIOS PUEDEN AFECTAR LA ALIMENTACION

NUTRICION DEL ANCIANO

CONSUMO DE ENERGIA, PROTEINAS ,HIDRATOS DE CARBONO Y LIPIDOS, YA QUE AL DISMINUIR EN CONSUMO DE ESTOS 3 MACRONUTRIENTES, QUE SON PROVEDORES DE ENERGIA, Y AL NO TENERLOS SE PUEDE ORIGINAR DESNUTRISION

ES MUY COMUN EL APOYO DE COMPLEMENTOS NUTRICIOS EN ESTA ETAPA