

**Nombre del alumno:**

Dulce Suleyma López Ramírez

**Nombre del profesor:**

Mtro. Gabriela Eunice García

**Maestría:**

Lic. En Enfermería

**Materia:**

Nutrición Clínica

**Nombre del trabajo:**

Cuadro Sinóptico:  
“Etapas De La Vida”

E  
T  
A  
P  
A  
S  
D  
E  
L  
A  
V  
I  
D  
A

LACTANCIA

se ha demostrado  
que los niños de  
4-6 meces

lactados de pecho  
crecen de manera  
adecuada

lo único que requiere  
el cuerpo para producir leche  
es 2 lts de agua mínimo

ETAPA PREESCOLAR

esta entre los  
6 y 11 años  
de edad

su crecimiento  
y estatura es constante

en preescolar se requiere de 70 kcal/día  
28 gr al día de proteína

ETAPA ESCOLAR

Esta entre  
los 11 y 13 años  
de edad

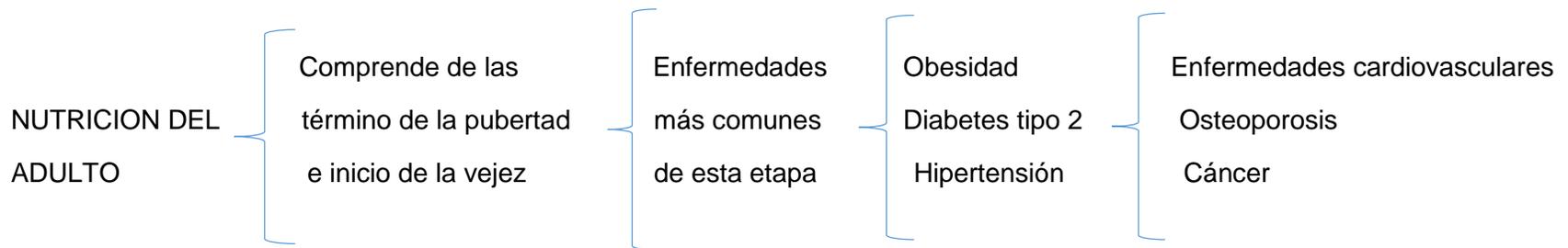
es importante  
monitorear  
consumo de fibra y calcio

NUTRICION DEL  
ADOLESCENTE

factores que pueden  
afectar requerimientos  
nutricios en adolescencia

actividad física  
embarazo y/o lactancia  
enfermedades crónicas

trastornos de  
alimentación  
anorexia  
bulimia nerviosa  
obesidad



- Algunas modificaciones Alimentarias para el adulto son:
- “Equilibrar el consumo de energía con la actividad física para alcanzar o mantener un peso saludable.
  - Consumir una gran variedad de alimentos en cantidades adecuadas, combinando todos los grupos de alimentos.
  - Elegir el consumo de pescado y aves.
  - Consumir leguminosas ya que contienen menos lípidos y buen contenido de proteína y fibra.
  - Reducir el uso de grasas animales y utilizar aceites vegetales.

