



**Universidad: UDS**

**Campus: Comitán de Domínguez**

**Facultad: Medicina Humana**

**Materia: Nutricion**

**Docente: Lic. Daniela Rodriguez**

**Alumno: Cárdenas Hernández León Felipe**

**Semestre: 3ro**

**Grupo: A**



# Dedicatoria



Medicina Humana

NUTRICION

Página 2

Este trabajo esta hecho para Generar, Preservar y Diseminar el conocimiento.

Las personas sanas necesitan los mismos nutrientes durante toda su vida, lo que cambiará con el tiempo, la cantidad aumentará con la edad y desarrollo de. Las necesidades nutricionales de las personas varían de una persona a otra. Desde el concepto hasta la primera infancia, la infancia y Adolescencia, edad adulta y vejez. El período prenatal desde la concepción hasta el nacimiento. período Primera infancia desde el nacimiento hasta los 3 años de la primera infancia o Preescolar. Alumnos de secundaria o de primaria de 3 a 6 años. De esos a 12 Adolescencia. La juventud es de 12 a 18 años. De 20 a El período de 35 años. Adultos de 35 a 50 años. De 50 El tercer grupo de edad menores de 60 o mayores de 65 años.

Comprender el proceso de desarrollo desde la concepción hasta el nacimiento, El tiempo que tardan los humanos en crecer de una célula a miles de millones de células. Durante el embarazo, aumentan las necesidades de energía y nutrición de las mujeres. No Sin embargo, esto no significa que deba comer dos, solo necesita llevar uno. Una dieta variada y nutritiva para satisfacer las necesidades de hierro, yodo y ácido. Ácido fólico, proteínas, omega tres y calcio.

La leche materna es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales de los bebés. Además de aportar anticuerpos y perfiles adecuados de proteínas y grasas El niño adecuado crece. Los bebés necesitan 120 calorías por kilogramo de peso corporal Reducido a 105 calorías por kilogramo de peso corporal en los primeros tres meses Entre los 9 y los 11 meses. Esta es una etapa de cambio increíble, Las habilidades motoras y la coordinación de los niños, así como sus sentimientos y Lenguaje, aprende a expresar sentimientos y emociones básicos.

A partir de seis meses Es mejor continuar amamantando mientras se deja hasta por dos años. Completa la dieta introduciendo los alimentos adecuados sin exceso de grasa. Azúcares simples saturados o alimentos procesados. Este niño necesita proteínas Alto contenido de calcio y hierro, por lo que la dieta debe ser rica en alimentos naturales y muy Nutritivo. En los niños en edad preescolar, sus cuerpos continúan creciendo rápidamente, La cognición y el lenguaje ahora pueden cuidarse mejor.

**Ahora muy importante utilizar textura, color y preparación para adaptarse. Pruebe todos los sabores y evite la aversión a las verduras u otros alimentos. El pescado es más conveniente acostumbrarse a la dulzura de las frutas o al sabor salado de las frutas. El pescado no requiere productos refinados. El desayuno es una de las dietas más importantes en esta etapa. Debe consumirse, sartén El trigo integral contiene aceite, granos sin azúcar como la avena y melaza de grano con azúcar. Otro momento clave es la merienda, debes tener cuidado para que tus hijos tengan opciones Suficiente, puede ayudarlo a mantenerse enérgico por la tarde. de Las frutas y los frutos secos son buenas opciones por la tarde.**

**La adolescencia es un período de transición entre la vida de niños y adultos. Se produce la madurez sexual, comienza y se produce la idea de una cirugía formal Listo para entrar en el mundo de los adultos. Dado que la personalidad es más independiente de las personas, esta ingesta a menudo se vuelve errática. Nuevos modelos para adolescentes y rutinas, y más cenas al aire libre Familia, snacks y comida rápida, todo se basará en la sociedad, Cultura, costumbres, religión o incluso género humano.**