



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en medicina humana

NUTRICION

CUADRO COMPARATIVO

Dra. Laura Blasi Pinda

Carlos Emilio Ocaña Vázquez

3er semestre grupo único

Tapachula Chiapas de Córdoba y Ordoñez

22 de noviembre de 2020

NUTRICION EN SUS ALIMENTOS

Infancia	Adultez	Tercera edad
<p>La nutrición infantil se refiere a todo lo que su hijo come y bebe. El cuerpo de su hijo utiliza nutrientes de los alimentos para funcionar correctamente y permanecer saludable. Los nutrientes incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales</p> <p>Frutas, verduras, ensaladas, lácteos y pan</p> <p>Legumbres: 2-4 veces por semana (2 como primer plato, y 2 como guarnición)</p> <p>Arroz, pasta, patatas: 2-4 veces por semana. Alternar su consumo.</p> <p>Pescados y carnes: 3-4 veces por semana. Alternar su consumo.</p>	<p>La alimentación en esta etapa de la vida debe reunir las características generales de la alimentación correcta: es decir, debe ser completa, equilibrada, suficiente, variada, inocua (que no hace daño) y adecuada a las circunstancias particulares del adulto.</p> <p>Lácteos (leche, yogur o queso fresco semidescremado o descremado, 3 veces al día).</p> <p>Verduras y frutas de distintos colores, especialmente las verdes (2 platos diarios).</p> <p>Frutos secos (nueces, avellanas y almendras).</p> <p>Proteínas (carne, pollo o pescado).</p> <p>Carbohidratos (arroz y el pan integral).</p> <p>Aceite de canola y oliva.</p> <p>Potasio (guineo o tomate).</p> <p>Grasas (con moderación).</p>	<p>Consumir una dieta saludable y balanceada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Los nutrientes son sustancias en los alimentos que nuestros cuerpos necesitan para poder funcionar y crecer.</p> <p>incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua. Frutas y vegetales (elija diferentes tipos con colores vivos) Granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral Leche descremada y queso bajo en calorías, o leche de arroz o de soya fortificada con vitamina D y calcio Pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos Frijoles, nueces y semillas</p>