



Universidad del sureste



Licenciatura: Medicina humana

NUTRICION

Dra. Blasi Pineda Laura

Alumno: Celso Fabian Barrios Méndez

Tercer semestre

Primera infancia	Edad escolar	Adolescencia	Adultos	Tercera edad
El niño cuando nace requiere de muchas calorías, es por eso que la leche materna es el alimento principal durante los primeros meses de vida.	Es una etapa de importante desarrollo intelectual y físico en el niño	En la adolescencia aumentan los requerimientos energéticos y las necesidades de nutrientes ya que en esta etapa acontecen una serie de cambios importantes a nivel físico, hormonal, psicológico y sexual	Es el periodo más largo de nuestras vidas en el cual un correcto estado nutricional viene dado por lo que se conoce como "dieta equilibrada"	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
Durante el primer año, se produce un cambio constante en el número de ingestas de alimentos y en la cantidad y composición de la misma	El niño deberá comer 5 veces al día dando especial importancia al desayuno que estará compuesto por un lácteo, cereal y fruta.	Un aumento en el consumo de lácteos y derivados, carne y pescado y alimentos ricos en vitaminas y minerales especialmente de calcio y fósforo serán las recomendaciones para superar la adolescencia con éxito	Las necesidades nutricionales en este periodo dependerán de numerosos factores como son el gusto personal, los hábitos gastronómicos y culinarios, la educación e información nutricional	Evite las calorías vacías o huecas: Estas son alimentos que tienen muchas calorías, pero pocos nutrientes, como papas fritas, dulces, productos horneados, bebidas azucaradas y alcohol
Incorporación de nuevos alimentos, carne, pescado, huevos, cereales, frutas, verduras y lácteos a medida que el organismo va requiriendo de más nutrientes y va teniendo capacidad de digerirlos y asimilarlos	Se deben incluir alimentos como las verduras, arroz, pastas, legumbre, carne, pescado, huevos y frutas asegurándonos de que frutas, verduras y alimentos ricos en fibra están presentes a diario	No debemos olvidar que esta etapa se caracteriza por el desorden de las comidas y el deseo sobre todo femenino por bajar de peso, lo cual puede dar lugar a enfermedades que produzcan trastornos alimentarios como anorexia nerviosa o bulimia	Para un hombre de 1,75 cm de talla, 67,400 kg de peso, que realice una actividad moderada el aporte calórico debe ser de aproximadamente de 3000 kilocalorías y para la mujer tipo de 1,65 cm, 56 kg de peso y actividad moderada el aporte calórico recomendado será de unas 2250 kcal	Tome suficientes líquidos: No se deshidrate. Algunas personas pierden la capacidad de sentir sed a medida que envejecen. Además, ciertos medicamentos pueden aumentar la importancia de beber suficientes líquidos
	Es conveniente evitar el		Los hidratos de carbono aportarán	Haga ejercicio: Si ha comenzado a perder el

consumo excesivo de azúcares e hidratos de carbono porque pueden acarrear problemas de obesidad y dentales

entre el 55-60% de la energía total de la dieta de los cuales el 10% como máximo serán de azúcares simples, los lípidos o grasas el 25-30% siendo la relación aconsejada de: el 10% de grasa saturada, del 5 al 10% de grasa poliinsaturada y del 10 al 12% de grasa monoinsaturada y las proteínas el 10-15% del total, de las cuales se aconseja que casi la mitad provengan de proteínas de origen animal por su mayor valor biológico pero también es importante combinar con proteínas vegetales (legumbres, cereales...), que aunque tiene un valor biológico menor, se complementan y aseguran el aporte necesario

apetito, la actividad física puede ayudarle a sentir hambre