

CUESTIONARIO NUTRICIÓN Y SUPLEMENTOS

1.- ¿QUE MICRONUTRIENTES (SUPLEMENTOS) SON IMPORTANTES CONSUMIR DURANTE LA GESTACIÓN? carnes, pescados, legumbres, acompañados por alimentos o suplementos que contengan vitamina c, lo que permitirá la mejor absorción de hierro no hémico aportado por los vegetales. ...hígado, verduras de hoja verde, pan, cereales, cacahuete, esto sirve para mejorar la ingesta de ácido fólico, hortalizas, frutas

2.- ¿QUE CANTIDADES DE YODO SE DEBE SUPLEMENTAR EN LOS DIFERENTES GRUPOS DE POBLACIÓN? Niños prematuros: 90, niños hasta 6 años: 90

Niños de 7 a 10 años: 120, adultos: 150, embarazadas y en periodo de lactancia: 200

3.-MENCIONA QUE VITAMINAS (SUPLEMENTOS) SON IMPORTANTES DURANTE LA LACTANCIA: macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas....micronutrientes: vitaminas, minerales, y elementos traza.

4.-CUALES SON LOS NUTRIENTES (SUPLEMENTOS) QUE DEBEMOS CONSUMIR DURANTE LA MENOPAUSIA: calcio, espinacas, acelga, y brócoli, vitamina D,

5.- NUTRIENTES PRINCIPALES (SUPLEMENTOS) DURANTE LA VEJEZ.

Vitamina D, calcio, magnesio, fósforo,