



Nombre de alumno: Dulce Alejandra Martínez Aguilar

Nombre del profesor: Daniela Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3°-

Grupo: B

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a Julio del 2021

ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS

Alimentación en la gestación

Ha demostrado

Influencia que tiene una alimentación equilibrada sobre el buen curso del embarazo.

Alimentación saludable

Suficiente

Variada

Adecuada

Equilibrada

Recomendaciones alimentarias

Alimentación y lactancia

Termino

Usado en forma para señalar alimentación del recién nacido y lactante, a través del seno materno.

Clasificación

Lactancia exclusiva

Lactancia sustancial

Calostro

Líquido viscoso y de color amarillento, compuesto por agua, proteínas, minerales, es rico en azúcar, bajo en calorías y en grasas.

Alimentación en la infancia.

Es un

Periodo madurativo el cual se desarrollan funciones como el lenguaje o la marcha.

Funciones digestivas

Adquieren un grado de madurez suficiente como para que la alimentación se asemeje a la del niño mayor.

La cantidad de alimento varía mucho de una comida a otra.

Alimentación en la adolescencia

Caracteriza

Por un rápido crecimiento en peso y talla

A los cambios somáticos se unen los cambios psicológicos.

Recomendaciones

Consumo de leche

Ingesta de verduras

Ingesta de pescado

Alimentación en la vejez

Puede

Tener deficiencia de sustancias nutritivas, calcio, hierro, tiamina.

Requerimientos energéticos

Cereales y panes integrales

Verduras y hortalizas

Recomendaciones

