



**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

