



**Nombre de alumno: María Isabel Urbina Pérez**

**Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN**

**Nombre del trabajo: MAPA CONCEPTUAL**

**Materia: NUTRICION CLINICA.**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 3er cuatrimestre.**

**Grupo: "B"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de Enero de 2021.

# ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS.

## ALIMENTACIÓN EN LA GESTACIÓN Y LACTACIÓN.

Las gestantes deben comer una amplia gama de alimentos, sobre todo los de origen vegetal como frutas, hortalizas, cereales integrales, frutos secos y legumbres.

Otros de origen animal como lácteos, pescado, carne, huevo, preferentemente bajos en sal y grasas. Y el agua, debe ser la base de nuestra bebida.

## ALIMENTACIÓN EN LA LACTANCIA.

Debes tomar cuatro raciones al día en forma de productos lácteos, como leche, yogur y queso, y de productos no lácteos, como frutos secos, tofu, semillas de sésamo y verduras de hoja verde.

Una ración podría ser media taza de hojas verdes o un trozo de queso pequeño de 50 g.

## ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA.

La alimentación durante la primera infancia es fundamental para sentar las bases alimentarias del resto de la vida, así como también para proteger al niño de posibles enfermedades.

Haz que la dieta de tu hijo sea equilibrada y variada en platos, sabores, texturas y consistencia e incluso colores, para acostumbrar a su paladar a comer de todo.

## ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA.

La alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo y promover hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales.

Esta etapa puede ser la última oportunidad de preparar nutricionalmente al joven para una vida adulta más sana.

## ALIMENTACIÓN Y VEJEZ.

El envejecimiento modifica el metabolismo, es decir, los procesos físico-químicos en el organismo.

Las personas de mayor edad con el tiempo pierden peso, pues ingieren menos cantidad de comida, presentan saciedad precoz y alteración en la apreciación sensorial de los alimentos.