



Nombre de alumno: Nelsi Beatriz Morales Gómez

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Mapa Conceptual

Materia: Nutrición Clínica

Grado: 3°

Grupo: "B"

ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS

3.1 Alimentación en la gestación.

Los carbohidratos te darán la energía necesaria para el organismo y el del bebé

Proteínas: son esenciales para llevar una alimentación correcta en el embarazo

Grasas: si ingieres demasiadas grasas en tu menú de embarazada podrías padecer exceso de peso.

3.2 Alimentación en la lactancia.

Lactancia materna es un término usado en forma genérica para señalar alimentación del recién nacido y lactante

La Clasificación Lactancia materna puede ser completa o parcial

La lactancia materna completa puede ser exclusiva o sustancial.

3.3 Alimentación en la infancia.

La cantidad de alimento varía mucho de una comida a otra, y en general una gran comida va seguida de otra de menor cantidad

A partir de los 12 meses, la mayoría comienza a utilizar la cuchara, y deja de derramar los alimentos entre los 15 y los 18 meses

A los dos años y medio o tres pueden utilizar el tenedor.

3.4 Alimentación en la adolescencia

Las recomendaciones generales en la elaboración de dietas y menús para este grupo de edad se asemejan a las de los adolescentes

El consumo de leche como principal aporte de calcio es apropiado para la mayoría de la población

con ingestas más adecuadas de ácido fólico, la ingesta de verduras y hortalizas sigue siendo baja, por lo que hay que estimular su consumo

3.5 Alimentación y vejez.

Fruta, cereales y pasta en un 55%

siendo muy conveniente la ingesta de ciertos alimentos ricos en minerales y vitaminas A, B, C y D

como son los frutos secos, el arroz, la patata, las frutas y las verduras

no pueden faltar en una dieta para personas mayores.