



**Nombre del alumno: Hernández Morales
Jazmín**

**Nombre del profesor: Méndez Guillen
Daniela Monserrat**

Nombre del trabajo: Super Nota

Materia: Nutrición

Grado: 3ero Grupo B

FACULTAD DE MEDICINA

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de diciembre del 2021

Alimentación del lactante y del niño

La alimentación del niño lactante es un área clave para mejorar la supervivencia infantil y promover el crecimiento y desarrollo saludable; siendo los dos primeros años de vida de un niño de suma importancia, dado que una nutrición óptima disminuye la morbilidad y la mortalidad, fomentando un mejor desarrollo.



Alimentación del adolescente y del joven.

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 de la embarazada

Consume verduras y frutas de temporada. Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico. Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres. Estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.



Alimentación del hombre sano

Una alimentación saludable para los hombres debe incluir, vitaminas, minerales y fibra, consumiendo al menos dos tazas de frutas y dos tazas y media de verduras al día. Deben comer cereales enteros, reemplazar los granos refinados por integrales, en el pan, la pasta y el arroz



Alimentación de la persona de mayor edad

Frutas y vegetales (elija diferentes tipos con colores vivos)
Granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral.
Leche descremada y queso bajo en calorías, o leche de arroz o de soya fortificada con vitamina D y calcio. Pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos



Alimentación del deportista

Comer a diario y en mayor cantidad productos ricos en hidratos de carbono, frutas y verduras. Evitar consumir todos los días productos lácteos como la leche entera, el queso, los yogures o derivados. Incluir en la dieta con más frecuencia pescado, huevos y carnes blancas frente a las carnes rojas



Alimentación fuera del hogar.

No tome aperitivos ni entremeses.

Si elige tomar dos platos: ...

Evite en las ensaladas o guarniciones los picadillos o salsas de huevo, bacon y queso.

Seleccione alimentos frescos, cocinados al vapor, parrilla, horno, asado, escalfado, y ligeramente salteados.



Alimentación y trabajo.

El mensaje principal de La alimentación en el trabajo es que unos alimentos de buena calidad consumidos con los compañeros en un entorno tranquilo ayudan a los trabajadores a rendir al máximo.



Bibliografía

Alimentación del Lactante y del niño. (Febrero de 2016). Obtenido de organizacion mundial de la salud :

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52689/Alimentacion-pequeno_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20del%20ni%C3%B1o%20lactante,fomentando%20un%20mejor%20desarrollo%20en

Alimentación durante el embarazo. (s.f.). Obtenido de IMSS: https://www.imss.gob.mx/_maternidad2/estas-embarazada/alimentacion

alimentacion fuera de casa . (s.f.). Obtenido de dieta y nutricion : <https://www.colesterolfamiliar.org/habitos-de-vida-saludables/dieta-y-nutricion/comer-fuera-de-casa/>

dieta del deportista: ¿cómo debe ser? (s.f.). Obtenido de cuidate plus:

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/dietas/2017/06/04/dieta-deportista-como-debe-143319.html#:~:text=Comer%20a%20diario%20y%20en,frente%20a%20las%20carnes%20rojas.>

La alimentación en el trabajo. (s.f.). Obtenido de organizacion internacional del trabajo :

https://www.ilo.org/global/publications/world-of-work-magazine/articles/WCMS_081446/lang--es/index.htm

Las mejores sugerencias para una Alimentación Masculina sana. (s.f.). Obtenido de dietetica y nutricion :

<https://www.aucal.edu/blog/dietetica-nutricion/las-mejores-sugerencias-para-una-alimentacion-masculina-sana/>

Miguelsanz1, J. M. (s.f.). *Alimentación en el adolescente.* Obtenido de 1Hospital Clínico Universitario de Valladolid:

https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf

Nutrición para personas mayores. (s.f.). Obtenido de medline plus : <https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html>