



Nombre de alumno: Eldha Madai Vázquez Hernández

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico

Materia: Nutrición Clínica

Grado: 3 Cuatrimestre

Grupo: (A)

Alimentación en las diferentes etapas de vida

Embarazo

Durante la gestación de 38 a 40 semanas de embarazo es importante llevar una buena nutrición ya que es importante para la madre y para el bebé.

En que ayuda la buena nutrición

Para poder proporcionar calorías buenas al feto y aumento del volumen de la sangre.

Lactancia

Una madre es responsable de la decisión de la alimentación del bebe.

Beneficios de la lactancia

El bebé tiene menos posibilidades de enfermarse de infecciones como diarrea, alergias.

Leche materna: él bebe deberá consumir el calostro ya que contiene más proteínas y potasio.

Alimentación en la Infancia

Crecimiento desarrollo: se considera al primer año de vida .

Edad preescolar: esto es a 1 y 6 años ya muestran un desarrollo de habilidades

Edad escolar: es de los 6 y 12 años en su alimentación más específica para un crecimiento adecuado.

Alimentación en la adolescencia.

En esta etapa es muy importante la alimentación ya que es donde obtiene varios cambios.

Vitaminas y minerales

En la adolescencia deben de tener los micronutrientes elevadas ya que ayuda a su desarrollo y crecimiento físico.

Alimentación en las diferentes etapas de vida.

Alimentación en la Edad adulta

Esta etapa se divide en tres: adulta, media y tarde.

Requisitos nutricionales

Se necesita el 0.8 g por cada kilogramo de peso de la persona

Hábitos alimentarios

Cambiar los malos hábitos alimentarios por alimentos que tengan nutrientes vitaminas.

Alimentación en periodo Climaterio

Esto es entendido por la menstruación de las mujeres por razones hormonales.

Riesgos

Si la mujer o para el hombre no llevan una alimentación adecuada pueden padecer de enfermedades crónicas.

Deben de llevar una alimentación saludable prácticas de habitual física.

vejez

En esto lleva un proceso de diferentes maneras dependiendo su buen estado nutricional.

Precauciones

- . Menor consumo de energía
- . tener buena hidratación
- . consumo de agua y fibra

- Recomendaciones:**
- . comer varias veces al día
 - . aumentar el consumo de verduras

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA: 1.- Kathleen,L, &Escott, S., (2013)
(2015, Nutriología Médica, Medica panamericana 3.- PerezLiazur, A, &Garcia Campos, M.,
(2014), Dietas normales y terapéuticas, McGraw Hill 4.- Ascencio, C.,
(2017), Elementos fundamentales en el cálculo de las dietas, Manual moderno 5.- Roth, R.,
(2009), Nutrición y dietoterapia,McGraw Hill 6.- Tellez, M.,
(2014) Nutrición clínica, Manual moderno 7.- Setton, D, &Fernandez A., (2014) Nutrición en
pediatría. Bases para la práctica clínica e