



NOMBRE DE LA ALUMNA
Yessica de la Cruz Gómez Bernal

NOMBRE DEL TEMA:
Alimentación en las diferentes etapas de vida

PARCIAL:
3ro

NOMBRE DE LA MATERIA
Nutrición clínica

NOMBRE DEL PROFESOR:
Jhoana Judith Casanova Ortiz

NOMBRE DE LA LICENCIATURA:
Enfermería

CUATRIMESTRE:
3ro

INTRODUCCIÓN

Espero sea de mucha ayuda para todas aquellas personas que tenga la oportunidad de darse el tiempo de leer, los temas que se presenta a continuación, ya que son de mucha importancia pues nos demuestra y explica que son pasaje de nuestra vida desde que somos embriones hasta la edad adulta.

EMBARAZO Y LACTANCIA



¿QUÉ ES?

Es el período que transcurre entre la concepción (fecundación de un óvulo por un espermatozoide) y el parto; durante este período el óvulo fecundado se desarrolla en el útero. En los seres humanos, el embarazo dura aproximadamente 288 días. También se llama gestación.

DURACION DEL EMBARAZO

La mayoría de embarazos tienen una duración de 37 a 42 semanas, pero algunos toman más tiempo. Si su embarazo tarda más de 42 semanas, se dice que es pos término (prolongado). Esto sucede en un pequeño número de embarazos.

Mientras existan algunos riesgos en un embarazo pos término, la mayoría de bebés pos término nacen saludables.

DURACION DE LA LACTANCIA MATERNA

Los bebés deben ser amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses de vida, y después introducir alimentos complementarios nutricionalmente adecuados y seguros, mientras se continúa con lactancia materna hasta los dos años de edad o más.

CAMBIOS FISICOS Y PSICOLOGICOS

Durante la gestación, hay dos periodos claramente diferenciados: el periodo embrionario y el fetal. El primero dura 8 semanas y en él se va formando el bebé, llamado embrión. Desde la novena semana hasta el parto, el bebé ya está formado, y lo que hará principalmente es crecer. Este es el periodo fetal, y en esa fase ya hablaremos de feto.

TRATAMIENTO NUTRICIONAL DURANTE LA LACTANCIA

- ✓ En general el cuerpo asegura que la leche materna sea una fuente de nutrición óptima para el bebé, sin embargo, es importante saber que existen ciertos nutrientes que, si la madre no los consume, puede verse afectada la calidad y la presencia de estos en la leche.
- ✓ Frutas
- ✓ Verduras – Especialmente las de hojas verdes
- ✓ Alimentos de origen animal – Carnes, pescados, lácteos, quesos y huevo
- ✓ Leguminosas – Frijol, habas, lentejas

- ✓ Cereales integrales, granos enteros y oleaginosas - Avena, trigo, nueces, semillas
- ✓ Durante la lactancia es importante incluir pescado al menos dos veces a la semana; el salmón, la sardina, el atún y el bacalao contienen Omega 3. Éste es un nutrimento que ayuda al óptimo desarrollo del sistema nervioso central y la vista del bebé.

MANEJO DEL AUMENTO DE PESO DURANTE EL EMBARAZO

La mayoría de las mujeres debe aumentar entre 25 y 35 libras (11.5 a 16 kilogramos) durante el embarazo. La mayoría de ellas aumentará de 2 a 4 libras (1 a 2 kilogramos) durante el primer trimestre, y luego 1 libra (0.5 kilogramos) por semana durante el resto del embarazo. La cantidad de peso que se aumente dependerá de su situación: Las mujeres con sobrepeso deben aumentar menos (15 a 25 libras o 7 a 11 kilogramos o menos, según su peso antes del embarazo).

Las mujeres con bajo peso tendrán que aumentar más (28 a 40 libras o 13 a 18 kilogramos).

Usted debe aumentar más si tiene más de 1 bebé. Las mujeres que tienen gemelos necesitan aumentar de 37 a 54 libras (16.5 a 24.5 kilogramos).

RECOMENDACIONES

- **El niño necesita una alimentación variada que le permita crecer, desarrollar su actividad física y estar sano.**
- **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. El olor, el color, el sabor, la forma y la textura van a influir y a determinar en parte sus gustos personales.**
- **Si le vas a dar a probar un alimento nuevo, inténtalo al principio de cada comida, cuando el niño tiene más apetito; e insiste varias veces, cocinando el alimento de distinta forma, hasta que el niño descubra el nuevo sabor, se aficione y se acostumbre a él.**

VENTAJAS DE LA LACTANCIA

- **La leche materna protege contra las enfermedades.**
- **La lactancia reduce los costos asociados con el cuidado de la salud.**
- **La lactancia ayuda a prevenir el sobrepeso en los niños.**
- **La lactancia materna hace que los bebés sean más inteligentes.**
- **La lactancia materna promueve el vínculo.**

INFANCIA

¿QUÉ ES?

Infancia es un período de rápido desarrollo y una época en la que los modos de vida familiar pueden adaptarse para mejorar la salud.

El primer año de vida es un periodo crítico debido a los cambios importantes en el crecimiento y desarrollo del niño. Después de estar en el vientre materno, en un ambiente agradable, protegidos, provistos de oxígeno, nutrimentos y todo lo indispensable en la gestación, los niños tienen que enfrentarse al nacer a un mundo en el cual deben desempeñar inmediatamente las funciones necesarias para su supervivencia

CAMBIOS PSICOLÓGICOS

- Establecen amistades y relaciones más fuertes y complejas con sus amigos o pares. A nivel emocional, es cada vez más importante tener amigos, especialmente los de su mismo sexo.
- Sienten más la presión de sus pares.
- Están más conscientes de su cuerpo a medida que se acerca la pubertad.

CAMBIOS FÍSICOS

Entre los 6 y 11 los niños crecen entre 5 y 7 centímetros y duplican su peso.

- Gatea sobre manos y rodillas.
- Camina con ayuda.
- Aprende a gatear, ponerse de pie y caminar.
- Se sienta sin apoyo

ASPECTOS IMPORTANTES

Los aspectos importantes que determinan el progreso del desarrollo físico en la infancia incluyen y cerebrales, desarrollo de reflejos, y habilidades motoras, percepciones y habilidades del aprendizaje.

LOS REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DURANTE LA INFANCIA

Las recomendaciones para los niños entre 4 y 8 años, son: 1.200-1.800 kcal/día y para los de 9 a 13 años, 1.600-2.000 kcal. En la ingesta energética intervienen principalmente 2 factores: el volumen alimentario y la densidad energética de la dieta.

SON LOS MICRONUTRIENTES MÁS IMPORTANTES

Los micronutrientes, generalmente derivados de la ingesta de alimentos, son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares. Las deficiencias más comunes de micronutrientes incluyen vitamina A, vitamina D, vitamina B12, hierro, yodo y zinc.

LA IMPORTANCIA DE LOS MICRONUTRIENTES EN LA INFANCIA

Son los encargados del mantenimiento de las funciones normales del cerebro, los huesos y del cuerpo en general, es por ello que la falta de estos micronutrientes puede ocasionar en los niños retrasos en su crecimiento, retrasos cognitivos, debilidad inmunológica, enfermedades en diferentes órganos como los ojos

DÓNDE SE PUEDEN ENCONTRAR LOS MICRONUTRIENTES

Leche de vaca, hortalizas, verduras (brócoli), cereales, carne, frutas (frescas y maduras) y cítricos. Alimentos de origen animal: hígado, carnes magras, pescado, riñones, huevos, quesos, leche, carne. Vegetales verdes, yema de huevo, champiñones, legumbres, naranjas, cereales, hígado y nueces.

Existen macronutrientes y micronutrientes esenciales para el cuerpo, su consumo adecuado es clave en el desarrollo y crecimiento de los niños. Los macronutrientes son requeridos en grandes cantidades por el organismo y además aportan energía. Entre ellos se incluyen los carbohidratos, las proteínas y las grasas.



NUTRICIÓN ADOLESCENTE



¿QUÉ ES?

Es un proceso psicosocial exclusivo del ser humano, incluye todos los cambios que constituyen la transición de niño a adulto.

LAS NECESIDADES NUTRICIONALES

- A. Alimentación variada: consumir alimentos variados todos los días
- B. Aumentar el consumo de fibra: facilitar la digestión de los alimentos y a la absorción adecuada de nutrientes que el cuerpo necesita
- C. Establecer y respetar horarios de alimentación: realizar los tres tiempos de comida y refrigerios en caso que sea necesario aumentar el aporte de energía y nutrientes.
- D. El desayuno es una comida muy importante: Se recomienda elegir un desayuno con alimentos ricos en carbohidratos, ya que si no se inicia con un buen desayuno durante todo el día la alimentación no será adecuada.
- E. Consumir suficientes líquidos: se necesita como mínimo de 6 a 8 vasos de agua al día.
- F. Cuidados de los dientes: se deben de cepillar adecuadamente después de cada comida
- G. Actividad física: mantener activos los músculos y los huesos permitiendo su mejor funcionamiento.
- H. Hábitos de higiene: baño diario, vestuario limpio, lavado de manos, conservación y preparación higiénica de los alimentos y saneamiento ambiental.

CAMBIOS FÍSICOS

MUJERES

- ✓ Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas.
- ✓ Cambios en la vagina, el útero y los ovarios.
- ✓ Inicio de la menstruación y la fertilidad.
- ✓ Cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa corporal.
- ✓ Crecimiento de vello púbico y axilar.
- ✓ Aumento de estatura.
- ✓ Olor corporal fuerte, cambios en la piel y acné.

HOMBRES

- ✓ Desarrollo de la musculatura.
- ✓ Crecimiento de los testículos, y alargamiento del pene.
- ✓ Crecimiento del vello corporal (púbico, axilar, bigote, barba).
- ✓ Aparecen las primeras erecciones y la primera eyaculación.
- ✓ Empiezan las eyaculaciones nocturnas (poluciones).
- ✓ Crece en el cuello una protuberancia conocida como la manzana de Adán.
- ✓ Aumento de estatura.
- ✓ La voz cambia y se hace más gruesa.
- ✓ Aumento de sudoración, olor corporal fuerte y acné.

CAMBIOS PSICOLÓGICO

- + Emociones contradictorias: tienen tendencia a ser temperamentales e impulsivos porque experimentan emociones opuestas.
- + Necesidad de intimidad: precisan de su propio espacio. Es una época en la que los jóvenes aprenden a tomar sus propias decisiones.
- + Identidad: búsqueda de su nuevo yo.
- + Egocentrismo: el joven se centra en sí mismo.
- + Incomprensión: los adolescentes piensan que nadie les entiende.
- + Agresividad: es lo que suele preocupar más a los padres y hay que encontrar la manera de canalizarla.
- + Deseo sexual: las hormonas juegan un papel vital en esta etapa y producen sentimientos confusos en los jóvenes.



DESARROLLO PSICOSOCIAL

- + Aceptar los cambios morfológicos por los que atraviesa.
- + Buscar un nuevo concepto del yo y la afirmación de una nueva identidad.
- + Encontrar un nuevo significado a la existencia.
- + Ser autónomo y desarrollar su autoafirmación.

CONDUCTA DE RIESGO

- + **Adicciones: Consumo** de sustancias legales e ilegales como tabaco, alcohol y drogas lo que deriva en la exposición a ambientes peligrosos y violentos
- + **Relaciones sexuales sin protección:** Esta práctica se debe fundamentalmente a la carencia de información oportuna y adecuada en el contexto de una educación sexual con enfoque de género; falta de percepción de riesgo de adquirir Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS); un embarazo no planeado o abortos inducidos, todo ello con los consecuentes efectos en la vida futura del adolescente.
- + **Alimentación y nutrición:** Otra conducta de riesgo es la mala alimentación que predispone a la desnutrición, obesidad y ligado al desarrollo psicosocial, trastornos de la conducta alimentaria.

RECOMENDACIONES

- ✓ Se debe reducir la ingesta total de grasa a menos del 35% del total de calorías; en personas con altos requerimientos energéticos. Para ello se recomienda el consumo de pescado, pollo sin piel, carne magra, legumbres, frutas, hortalizas y verduras.
- ✓ En general, las recomendaciones se basan en consumir menos carne roja y más pescado y pollo (en cantidades moderadas), e incrementar el consumo de legumbres.
- ✓ Aumentar el consumo de agua en comparación con otro tipo de refrescos, que mayoritariamente contienen azúcares y adictivo
- ✓ Aumentar la cantidad de fibra en la dieta y disminuir la cantidad de sal.
- ✓ Ingerir comidas balanceadas.

ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE

Edad (años) peso medio(kg) talla media(cm) energía (kcal/kg) energía (kcal/día)

11-14 niños	45	157	55	2.500
11-14 niñas	46	157	47	2.200
15-18 niños	66	176	45	3.000
15-18 niñas	55	163	40	2.200

Proteínas (g/kg) proteínas (g/día)

1,0	45
1,0	46
0,9	59
0,8	44

Edad (años)	Vit. A (mg RE)***	Vit. D (mg)*	Vit. E (mg a-TE)**	Vit. K (mg)***
9-13 niños	600	5	11	60
9-13 niñas	600	5	11	60
14-18 niños	900	5	15	75
14-18 niñas	900	5	15	75

Edad (años)	Vit. C(mg)	Tiamina(mg)	Riboflavina(mg)	Niacina(mg)	Vit. B6(mg)
9-13 niños	45	0,9	0,9	12	1,0
9-13 niñas	45	0,9	0,9	12	1,0
14-18 niños	75	1,2	1,3	16	1,3
14-18 niñas	65	1,0	1,0	14	1,2

Edad (años)	Folato(mg)	VitB12(mg)	Ác pantoténico(mg)	Biotina(mg)	Colina(mg)
9-13 niños	300	1,8	4	20	375
9-13 niñas	300	1,8	4	20	375
14-18 niños	400	2,4	5	25	550
14-18 niñas	400	2,4	5	25	400

Edad(años)	Calcio(mg)	Fósforo(mg)	Magnesio(mg)	Flúor(mg)	Selenio(mg)	Hierro(mg)
9-13 niños	1.300	1.250	240	2	40	8
9-13 niñas	1.300	1.250	240	2	40	8
14-18 niños	1.300	1.250	410	3	55	11
14-18 niñas	1.300	1.250	360	3	55	15

MACRO NUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES SON INDISPENSABLES EN LA ADOLESCENCIA

Durante la adolescencia las necesidades en estos nutrientes se ven incrementadas, y son tres los minerales que tienen especial importancia: el calcio, el hierro y el cinc. Cada uno de ellos está estrechamente relacionado con un aspecto concreto del crecimiento.

EDAD ADULTA Y CLIMATERIO



El periodo de vida más largo del ser humano es la adultez, abarca desde el final de la pubertad, hasta el inicio de la senectud. El comité de la FAO/OMS/ONU (integrado por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación; la organización Mundial de la Salud, y la Universidad de las Naciones Unidas), delimitan dos intervalos:

- ❖ De 18 a los 29 años.
- ❖ De 30 a los 59 años

La adultez no termina exactamente en estos límites cronológicos. En el campo del desarrollo humano la edad adulta tiene subetapas:

Edad adulta temprana (entre los 20 y 40 años).

Edad adulta intermedia (de los 40 a los 65 años).

Edad adulta tardía (después de los 65 años de edad).

CAMBIOS FÍSICOS EN LA EDAD ADULTA:

- ✓ Desgaste de los tejidos, dolor y molestias.
- ✓ Baja necesidad de ingesta calórica.
- ✓ Disminución de la fuerza, la rapidez de reacción y tiempo en que funcionaban habitualmente los músculos.
- ✓ Cambios en el sistema tegumentario: la piel se vuelve más fina, pierde turgencia y elasticidad.
- ✓ Disminuye la velocidad del crecimiento del pelo.
- ✓ Se puede adelgazar.
- ✓ Aparecen canas, pierde brillo y firmeza.
- ✓ Aparecen unas pocas arrugas en la cara: las líneas de la risa surcan los extremos de los ojos.
- ✓ En la mujer se presenta la **menopausia** y el **climaterio** en donde hay transformaciones biopsicosociales.
- ✓ En el hombre la **andropausia** (se da por cambios en relación a varios sistemas del cuerpo humano como el circulatorio y el endocrino).

CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN LA EDAD ADULTA:

Adulthood temprana:

Se asientan los fundamentos de las creencias que guían el comportamiento de la persona (sus valores y su manera de interpretar las cosas).

Adulthood intermedia:

Se tienen menos curiosidad para aprender cosas nuevas (aprenden porque quieren libre y voluntariamente en la medida que están motivados para ello).

Adulthood tardía:

Muchas personas adultas presentan: cuadros depresivos, cuadros ansiosos, estrés y somatizaciones.

CLIMATERIO Y MENOPAUSIA:

El **climaterio** es la etapa fisiológica de la mujer en la que desaparece la función reproductiva y se producen modificaciones en la secreción hormonal ya que disminuyen los niveles de estrógeno y progesterona y aumentan las gonadotropinas, con la disminución en la función ovárica, seguida de una serie de ajustes endocrinos manifestados sucesivamente por alteraciones menstruales, esterilidad y suspensión de la menstruación.

- ✓ Insuficiencia del cuerpo lúteo y ausencia de la ovulación; la hipófisis envía señales con el fin de estimular formación de un folículo que crece sin llegar a madurar, para después involucionar.
- ✓ En esta lucha del organismo contra la disminución de estrógenos, la hipófisis produce otras dos hormonas: la foliculoestimulante (FSH), que estimula el ovulo y la luteinizante (LH) que estimula la maduración de los folículos, el cuerpo lúteo, la ovulación y la secreción de progesterona.
- ✓ El aumento de hormonas, origina la aparición de bochornos y sudoración nocturna.

RECOMENDACIONES DE NUTRIMENTOS EN EL ADULTO:

Energía: Debido al mayor depósito de grasa corporal y menor grasa magra, los requerimientos energéticos de las mujeres son menores, en relación a los varones. En ambos, las necesidades totales disminuyen con la edad debido a la reducción de masa magra y la actividad física, situación común conforme avanzan los años. Se ha calculado en decremento promedio de 2.9% y 2.0% por decenio para hombres y mujeres respectivamente, con pesos normales e IMC de 18.5 a 25.0.

Hidratos de carbono:

Se recomienda que 50 al 70% del total de energía provenga de los hidratos de carbono, de ellos $\frac{3}{4}$ partes deben ser complejos y solo un $\frac{1}{3}$ de hidratos de carbonos simples. Se deben preferir:

- ❖ Cereales integrales.
- ❖ Leguminosas.
- ❖ Frutas y vegetales con cascara.

Estas aportan cantidades importantes de fibra, fitoquímicos y proteínas y una baja porción de lípidos.

¿CÓMO DEBE SER LA ALIMENTACIÓN EN ESTA ETAPA?

La alimentación al igual que en todas las etapas de la vida, debe cumplir con las características de la dieta correcta o recomendable, deber ser: **completa, equilibrada, suficiente, variada. Inocua y adecuada** a las circunstancias específicas del adulto.

MACRONUTRIENTES QUE DEBE CONSUMIR UN ADULTO

°Las recomendaciones para un adulto sano se establecen alrededor de 0,8 a 1,2g de proteína/Kg de peso corporal/día según la composición corporal.

LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DE UN ADULTO

°Respecto al aporte de energía, cifras que oscilan entre 1800 kcal y 2500 kcal/día cubren las necesidades de la mayor parte de este sector de la población. En cuanto a las proteínas, se mantiene la recomendación de valores de 0,8-1 g proteína/kg de peso/día, tal y como sucedía en etapas anteriores.

¿CUÁL ES EL REQUERIMIENTO CALÓRICO DIARIO PARA UNA PERSONA ADULTA?

REQUERIMIENTOS DIARIOS DE CALORÍAS (RDA)

	Edad (años)	Ración media (kcal./día)
Varones	25-50	2900
	> 51	2300
Mujeres	11-14	2200
	15-18	2200

NUTRICIÓN EN LA VEJEZ

¿QUÉ ES?

Último período de la vida de una persona, que sigue a la madurez, y en el cual se tiene edad avanzada, en México se acepta como inicio de la vejez los 60 años, y es una etapa de cambios muy marcados, desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte.

CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS

- ✓ Las arrugas en la piel
- ✓ Nuestro cuerpo cambia su textura
- ✓ El cabello se vuelve canoso
- ✓ Cuadros depresivos
- ✓ Cuadros ansiosos
- ✓ Estrés



ALIMENTACIÓN EN ADULTO MAYOR

Comer alimentos que le entregan muchos nutrientes sin demasiadas calorías extra, como:

- Frutas y vegetales (elijá 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
- Frijoles, nueces y semillas

RECOMENDACIONES

- Hacer de tres a cinco comidas al día.
- Evite excesos de grasas saturadas y colesterol.
- Aporte suficiente fibra dietética.
- Contenga cantidades moderadas de sodio y azúcares refinados.
- Incluya de 1.5 a 2.0 litros de agua al día.
- No incluya el consumo de alcohol y si lo hace que sea con moderación.
- Sea variada, que incluya todos los grupos de alimentos.
- Tenga la textura adecuada que permita la masticación y deglución de los alimentos.
- Sea acorde a las condiciones económicas.
- Se preparen los alimentos y se sigan las medidas higiénicas y de conservación adecuados.

LOS MICRONUTRIENTS

son conocidos como oligoelementos, son sustancias que se encuentran en menor proporción en los alimentos. Entre las funciones principales de los micronutrientes esenciales se incluyen:

Síntesis de ADN.

Participación en el crecimiento.

Producción de enzimas digestivas.

Participación metabólica.

Descomponer proteínas, hidratos de carbono y lípidos para la obtención de energía.

Participa en la mineralización ósea.

Las Vitaminas

Las vitaminas son compuestos orgánicos necesarios para el crecimiento y mantenimiento del organismo. Participan en las funciones reguladoras y estructurales de muchos procesos biológicos y químicos celulares, y actúan como catalizadores de reacciones químicas en el organismo, participan en procesos digestivos y en el sistema inmunitario. Se dividen a su vez en solubles e insolubles.

Hidrosolubles: Son aquellas vitaminas que se disuelven en agua y no se almacenan fácilmente en el organismo porque se excretan a través de la orina. A este grupo pertenecen la vitamina C, y las vitaminas del complejo o grupo B: tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, vitamina B12, biotina y ácido fólico.

Liposolubles: Son aquellas vitaminas que para ser transportadas necesitan a los lípidos, de ahí su nombre. Son capaces de almacenarse en el organismo, principalmente en el hígado. Entre ellas se encuentran la vitamina A, D, E y K.

Los Minerales

Los minerales constituyen una pequeña cantidad de los tejidos corporales. Forman parte de la estructura de huesos y dientes, participan en la regulación de los líquidos orgánicos extracelulares, interviene en la contracción muscular, participa en el metabolismo energético. Se dividen en dos grandes grupos:

Macro minerales. aquellos que se encuentran en el organismo en mayor cantidad, el organismo necesita más de 100mg por día: calcio, fósforo, sodio, potasio, cloro, magnesio y azufre.

Micro minerales: aquellos que se encuentran en menores cantidades, en el organismo, el cuerpo necesita cantidades inferiores a 100 mg por día: hierro, flúor, cinc y cobre. Podemos encontrar un subgrupo, que son minerales traza, de los que se precisa menos de 1mg por día. Son el yodo, cromo, molibdeno y selenio.

CONCLUSIÓN

Los temas que hemos leído nos ayuda a comprender la evolución de nuestra vida, los cambios que tenemos los seres humanos no solo de nuestro físico si no también cambios psicológicos y como aprender a cuidarnos tanto en nuestra alimentación como en nuestra salud conforme pasa el tiempo en nuestra vida diaria.

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Kathleen,L, &Escott, S., (2013),Krause dietoterapia, Elsevier
- 2.- Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panaméricana
- 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