

Universidad del sureste
Campus Comitán
Medicina Humana

Nombre del tema:
SUPER NOTAS.

Nombre del alumno:
LIZBET NOELIA ESTRADA CARBALLO

Materia:
NUTRICIÓN.

Grado: 3

Grupo: "A"

Docente:
LIC. DANIELA MONSERRAT MÉNDEZ GUILLEN

ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA



CRECIMIENTO Y DESARROLLO

El crecimiento es regular y lento en preescolar y primaria, pero puede variar en diferentes niños (apetito o ingesta alimentaria).



ALIMENTACION EN LOS NIÑOS EN EDAD PRESCOLAR

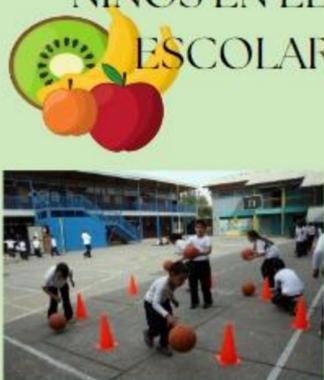
Niños de 1-6 años progreso en el desarrollo y habilidades

edad preescolar - tienen menor capacidad estomacal y variable y es recomendable raciones pequeñas (4-6 veces al día)



ALIMENTACION EN LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

Crecimiento influye en una buena ingesta de alimentos, actividad física



Saltan las comidas y comen chatarras



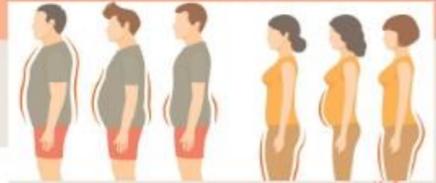
ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA



Una buena alimentación es la base para mantener una buena salud, mantener una dieta balanceada puede ayudarnos incluso también a tener una vida más saludable.



LA INGESTA DE NUTRIENTES DE REFERENCIA SE BASA DE ACUERDO A LA EDAD, SEXO, COMPOSICION CORPORAL Y ACTIVIDAD FISICA



ADOLESCENCIA DONDE SE DAN LOS CAMBIOS DE ALIMENTACION Y SALUD.



LAS PROTEÍNAS VARIAN SEGUN EL GRADO DE MADUREZ FÍSICA Y ESTAS SE DETERMINAN POR KG DE PESO CORPORAL



INGESTA PROTEICA INADECUADA



HIDRATOS DE CARBONO ADICIONALES PARA MANTENER UNA BUENA INGESTA ENERGETICA Y DESARROLLO



EL SEMÁFORO DE LAS GRASAS



EN EL CONSUMO DE GRASAS NO SE HAN ESTABLECIDOS VALORES DE INGESTA DIETETICA. PERO ES RECOMENDABLE CONSUMIRLAS EN POCA CANTIDAD



LOS ADOLESCENTES TIENEN ELEVADAS NECESIDADES DE MICRONUTRIENTES PARA SU DESARROLLO Y CRECIMIENTO



LOS HABITOS ALIMENTICIOS QUE SE OBSERVAN SON MALOS YA QUE HAY CONSUMO EXCESIVO DE :



RECOMENDABLE LA ACTIVIDAD FISICA POR LO MENOS 60 MIN DIARIOS

ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA



ETAPA DE ADULTO JOVEN LLENOS DE ENERGIA Y DE ACTIVIDAD FISICA

ETAPA DE ADULTO MEDIO ACTIVIDADES FISICAS EMPIEZAN A DISMINUIR



ETAPA DE ADULTO TARDÍO LAS ACTIVIDADES YA NO SE RENIZAN Y ES POSIBLE QUE EMPIECEN A PADECER ENFERMEDADES CRONICAS Y OSTEOPOROSIS



REQUISITOS NUTRICIONALES

LOS REQUISITOS NUTRICIONALES CAMBIAN MUY POCO .



CONSUMO DE CALCIO Y VITAMINA D PARA LOS HUESOS



CONSUMO DE HIERRO, PROTEÍNAS 0.8 GRAMOS POR KG DE PESO CORPORAL



REQUISITOS CALÓRICOS

LOS REQUISITOS CALÓRICOS EMIEZAN A DISMINUIR DESPUES DE LOS 25 AÑOS.



LOS ADULTOS ACTIVOS NECESITAN MÁS CALORÍAS QUE QUIENES SON SEDENTARIOS



HÁBITOS ALIMENTARIOS

ES DIFICIL CAMBIAR LOS HABITOS ALIMENTICIOS DE UNA PERSONA ADULTA YA QUE ESTA ACOSTUMBRADA



FX DISMINUCION DE SULTO,DEPRESION, SOLEDAD,DEMENCIA Y ALZHEIMER



ALIMENTACION EN LA MUJER EN PERIODO DE CLIMATERIO



CESE DE LA MESTRUACIÓN POR RAZONES HORMONALES



TIENE RIESGO DE DESARROLLAR ENFERMEDADES CRÓNICAS: DIABETES, HIPERTENSIÓN U OSTEOPOROSIS



CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS, SOYA EN PARTICULAR, LEGUMINOSAS, LECHE, MAIZ MIXTALIZADO Y SOBRETUDO ACTIVIDAD FISICA.

ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ.



EN LA VEJEZ UN BUEN ESTADO DE NUTRICION, DIETA ADECUADA Y EJERCICIO REGULAR ES VITAL PARA ASEGURAR UNA VIDA SALUDABLE



REQUERIMIENTOS

BUENA HIDRATACIÓN, CONSUMO ELEVADO DE FIBRA Y AGUA, DIETAS ALTAS EN FIBRA, DIETAS CON ADECUADA ENERGIA, HIERRO Y VITAMINAS, RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS



RECOMENDACIONES

COMER DE 3 A 5 VECES AL DÍA, AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS, MODERAR EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y ESTAR ACTIVO



LINK DE CAVA

https://www.canva.com/design/DAFnbiW2Lpl/ZlnMdyfrT8zpf68Q9PTtEg/edit?utm_content=DAFnbiW2Lpl&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

https://www.canva.com/design/DAFnbo3AUZA/Y4V_ZL5XAtqgixsNUJFdPQ/edit?utm_content=DAFnbo3AUZA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

https://www.canva.com/design/DAFnbu0F5yE/TDGjWFMAGltlolynDGbcfQ/edit?utm_content=DAFnbu0F5yE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

https://www.canva.com/design/DAFnbuRG9cM/rs7ih1eRnLpg7ruY52_C3g/edit?utm_content=DAFnbuRG9cM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton