



Universidad Del Sureste
Campus Comitán
Medicina Humana



Supernota

Gabriela Montserrath Pulido Padilla

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

3º semestre "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 01 de julio de 2023.

Alimentación en:

La infancia

de los 0-6 años

- 1 año- dedos para comer necesitan ayuda para beber.
- 2 años- sostienen la taza en una mano y utilizar la cuchara
- 6 años- habilidades finas

Implementar tentempiés a su dieta y reducir el consumo de zumos de frutas



La adolescencia

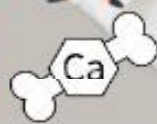
niñas 8-11 años y niños de 10-14 años

- se experimentan cambios en el ámbito psicoafectivo, social y físico.
- se destaca hábitos frecuentes como: omitir alguna de las comidas, ingerir refrigerios, consumir comidas rápidas, no comer en familia, seguir dietas sin indicación médica, iniciar una actividad física intensa



La adultez

- de los 18 a los 40
- La etapa adulta puede dividirse de manera general en tres periodos: etapas adultas joven, media y tardía.
- Se necesita hierro
- activos: necesitan más calorías
- Dificultad para preparar la comida, anorexia, demencia, Alzheimer



Climaterio

- cese de la menstruación por razones hormonales
- disminución en la producción de estrógeno
- consumo de calcio



La vejez

>60 años

- pérdida de mecanismos
- a dieta adecuada, equilibrada y variada
- alimentos que sean ricos en nutrientes, pero no en calorías.
- cereales y los panes
- fresas, melocotones, brócoli, espinacas, calabaza, etc.



BIBLIOGRAFÍA

- Antología. Introducción a la nutrición. Universidad del sureste
- https://www.canva.com/design/DAFnczBtuBA/XCibZV1LW9knKnnX5bhLUw/edit?utm_content=DAFnczBtuBA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton ← link supernota