

Universidad del sureste
Campus Comitán
Medicina Humana

Nombre del tema:
SUPER NOTAS.

Nombre del alumno:
ORLANDO GAMALIEL MÉNDEZ VELAZCO

Materia:
NUTRICIÓN.

Grado: 3

Grupo: "A"

Docente:
LIC. DANIELA MONSERRAT MÉNDEZ GUILLEN



ALIMENTACION EN LA INFANCIA



El crecimiento es regular y lento durante los años de preescolar y primaria. Existe variaciones en el apetito y la ingesta alimentaria



ALIMENTACION EN LOS NIÑOS EN EDAD PRESCOLAR

Niños de 1 a 6 años.



tienen menor capacidad estomacal y variable y es recomendable raciones pequeñas. 4-6 veces al día consumo de alimentos



ALIMENTACION EN LOS NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS

Crecimiento influye en una buena ingesta de alimentos, actividad física. Generalmente en esta etapa suelen saltarse las copias y comer cosas chatarras ya que ellos manejan dinero (gasto)



ALIMENTACION EN LA EDAD ADULTA



REQUISITOS NUTRICIONALES



Se fomenta el consumo de calcio y vitaminas para los huesos



Consumo de proteínas 0.8 gramos por kilogramo de peso



REQUISITOS CALORICOS



Los adultos activos necesitan más calorías que las personas que son sedentarias



Es indispensable aumentar considerablemente la ingesta de calorías en esta etapa por que a mayor edad empieza a disminuir



HABITOS ALIMENTARIO



En esta etapa es muy difícil cambiarles sus hábitos alimenticios ya que ellos están acostumbrados ya sea por que se acostumbraron o por múltiples factores predisponentes

ALIMENTACIÓN EN LA MUJER EN PERIODO DE CLIMATERIO

CESE DE LA MESTRUACIÓN POR RAZONES HORMONALES ES ESTA ETAPA PUEDE APARECER HABER DESCALCIFICACION POR LA MESTRUACIÓN (PERDIDA DE SANGRE)

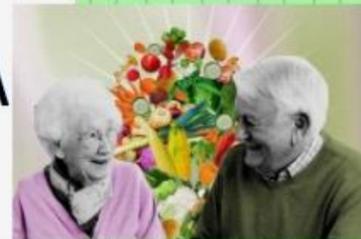


CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS, SOYA EN PARTICULAR, LEGUMINOSAS, LECHE, MAIZ MIXTALIZADO Y SOBRETUDO ACTIVIDAD FISICA.

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



ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ



EN LA VEJEZ SE DEBE DE TENER EN CUENTA UN BUEN ESTADO DE NUTRICION, DIETA ADECUADA Y EJERCICIO REGULAR .



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



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





ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

PRINCIPALMENTE EN LA ADOLESCENCIA SE DAN LOS CAMBIOS DE NUTRICION Y SALUD QUE PUEDEN AFECTAR O BENEFICIAR

LA INGESTA DE NUTRIENTES DE REFERENCIA SE ESTABLECE DE ACUERDO A LA EDAD, SEXO, COMPOSICION CORPORAL DE CADA ADOLESCENTE



La ingesta inadecuada de proteína causa retraso en el crecimiento y desarrollo.



proteínas varían según el grado de madurez física y estas se determinan por kg de peso corporal



No se han establecido valores de la ingesta de grasas pero es recomendable evitar el consumo de las grasas malas



EL SEMÁFORO DE LAS GRASAS



Es necesario el elevado consumo de micronutrientes para su buen desarrollo (vitaminas y minerales)



Los hábitos alimenticios que se observan hoy en día en todo los adolescentes a causa de la comida chatarra.



Es recomendable hacer actividad física 60 min al día para mantener un buen estado de salud.