



Hellen Gissele Camposeco Pinto.

L.N: Daniela Monserrat Méndez Guillén.

Supernota

3 "A" PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 01 de julio de 2023

ALIMENTACIÓN

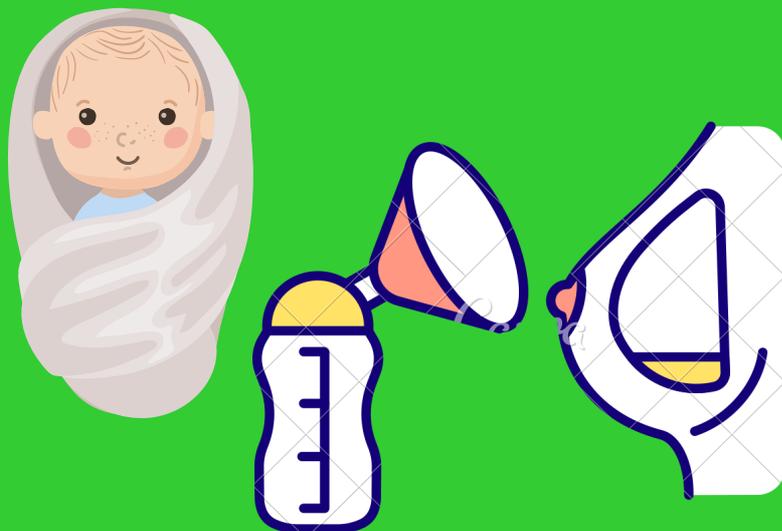


EMBARAZO



Buena nutrición durante las 38-40 sem, esencial para la madre e hijo, debe proporcionar nutrientes y calorías para del feto, ganancia de peso durante el embarazo es de 11.3-15.8 kg

LACTANCIA



oxitocina y prolactina instigan el proceso de lactancia, cuando más amamanta el niño, más leche produce la madre, dar los primeros 6 meses de vida.

La leche materna contiene: agua, á. grasos, lactosa y aminoácidos

INFANCIA



Triplican su peso en los primeros 12 meses, el crecimiento disminuye después del primer año de vida.

Niños edad preescolar: ofrecerles raciones peq de comida 4 a 6 veces al día. Los tentempiés son importantes. Niños de 6-12 años alimentarlos bien.

ADOLESCENCIA



En esta etapa acaban de conformarse estructuras y características corporales, en la conducta alimentaria podría destacar hábitos como: omitir comida, comida rápida, refrigerios, etc.

EDAD ADULTA



Es de emoción y exploración va de 18-40 años, se necesita hierro adicional para reemplazar la sangre perdida durante la menstruación en mujeres, en edad avanzada pueden presentar problemas.

CLIMATERIO



Procede al cese de la menstruación por razones hormonales, disminución de estrógenos, pierde protección de rx de enf crónicas como también varones, se necesita tomar calcio.

VEJEZ



La interrelación alimentación-vejez es múltiple, funcionan en doble dirección y se establece a través de diversos cambios, y afectan sistemas y aparatos. A través de una dieta adecuada y saludable, vamos a garantizar el soporte alimentario adecuado, para sostener el gasto orgánico.