



**Mauricio Aguilar Figueroa**

**Daniela Monserrat Mendez Guillen**

**Super Nota**

**Nutricion**

**3 semestre**

**"A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 1 de julio del 2023



# ALIMENTACION EN:

**LA VEJEZ: 60 Años**  
-perdida de mecanismo  
-Dieta adecuada  
-rica en nutrientes



**ADULTEZ:**  
De 18 a 40 años  
-necesidad de hierro  
-dificultad preparar comida



**CLIMATERIO :**  
Cace de la menstruación  
-consumo de calcio  
-Disminución de estrógeno



**ADOLECENCIA:**  
-omitir algunas de las comidas  
-8 a 11 años de edad  
-cambios psicoactivos



**INFANCIA:**  
De 0-6 años  
-habilidades finas  
-sostenes cosas en un sola mano  
-reducción zumo de frutas

