



NOMBRE DEL ALUMNO:

Kenny Janeth Hernández morales

NOMBRE DEL TEMA:

Súper nota

NOMBRE DE LA MATERIA:

Nutrición

NOMBRE DEL PROFESOR:

Gabriela Eunice García Espinoza

GRADO: I

GRUPO: A

EMBARAZO

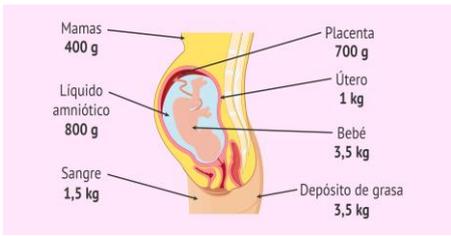
La mujer embarazada debe proporcionar nutrientes y calorías para el feto



Una buena nutrición durante las 38 a 40 semanas



La ganancia de peso promedio durante el embarazo es de 11.3 a 15.8 kg



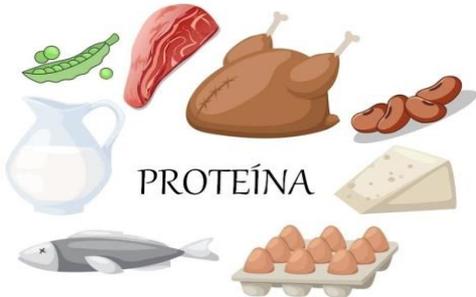
Las mujeres bajas de peso deben aumentar de 12.7 a 18.1 kg.



El aumento de peso durante el embarazo es natural y necesario para que el bebé se desarrolle normalmente



Las proteínas son esenciales para la construcción de tejidos



Las mejores maneras de proporcionar estos nutrientes es bebiendo leche



Proteínas aumentan en 20% para las mujeres embarazadas



Alimentos ricos en proteínas son o hierro, cobre, zinc y vitaminas B.

No se recomienda que la madre tome ningún suplemento



alianza por una óptima nutrición
HIERRO Y ZINC
Deficiencias más prevalentes en el mundo

LACTANCIA

La lactancia, la producción y secreción de leche materna



La prolactina es responsable de la producción de leche



La oxitocina y la prolactina instigan el proceso de lactancia



Beneficio de la leche materna es nutricional



La succión que hace el bebé inicia la liberación de oxitocina, lo que produce la expulsión de la leche



En el segundo año, aprenden a comer solos con una cuchara

Un bebé alimentado con lactancia materna toma calostro



Leche materna contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos



Durante el primer año, los lactantes normales controlan la cabeza, pueden sentarse y mantenerse sentados

Suplementada con alimentos complementarios entre los 6 y al menos los 12 meses



LA INFANCIA

La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida



El peso aumenta una media de 2 a 3 kg al año hasta que el niño cumple los 9 o 10 años.



Los niños en edad preescolar, con una menor capacidad estomacal y apetito variable



Es necesario que los niños realicen actividades que requieran movimiento



Triplicación del peso de nacimiento que se produce en los primeros 12 meses



A los 2 años pueden sostener la taza en una mano y utilizar la cuchara



Ello debe tenerse en cuenta cuando se programen los horarios de juego y comidas.



ADOLESCENCIA

Dicha etapa está conformada por una combinación entre cambios físicos y reajustes emocionales y sociales



Función hormonal cambios en las emociones y sentimientos.



Una ingesta proteica inadecuada puede dar lugar a pérdida de peso, pérdida de masa corporal



Los adolescentes tienen necesidades elevadas de micronutrientes



Es el tránsito entre la niñez y la edad adulta



Cuando la ingesta proteica es inadecuada, se observan alteraciones del crecimiento y del desarrollo



Los adolescentes muy activos y en una etapa de crecimiento activo necesitan hidratos de carbono



Establecen que todos los jóvenes deben hacer ejercicio durante al menos 60min al día



EDAD ADULTA

El periodo medio va desde los 40 a los 65 años



En que las actividades que se realizaban en la etapa joven empiezan a disminuir.



Requisitos calóricos empiezan a disminuir después de los 25 años



Una persona subirá de peso si el total de calorías no se reduce



Consumen dietas deficientes en proteínas



Tres vasos de leche al día casi completan las necesidades



Debe consumirse leche sin grasa o alimentos hechos de leche sin grasa



Depresión o la dificultad para masticar pueden disminuir el consumo de alimentos.

