



**Mario Morales Argueta**

**Manual de etapas de la vida**

**Nutrición**

**3°A**

PASIÓN POR EDUCAR

# MANUAL DE ALIMENTOS PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS



Mario Morales Argueta

06/nov/20

Nutrición

Docente: Lic. Daniela Monserat Mendez G

181. Falta  
Creatividad.

- Falta la división de  
la infancia.

Indice	pag.
Embarazo - - - - -	1
Alimentos Permitidos - - - - -	1
No Permitidos - - - - -	2
Lactancia - - - - -	2
Alimentos Permitidos - - - - -	3
No permitidos - - - - -	3
Infancia - - - - -	4
Alimentos Permitidos - - - - -	4
No Permitidos - - - - -	5
Adolescencia - - - - -	5
Alimentos Permitidos - - - - -	5
No Permitidos - - - - -	6
Adultos - - - - -	6
Alimentos Permitidos - - - - -	6
No Permitidos - - - - -	7
Climaterio - - - - -	7
Alimentos Permitidos - - - - -	7
No Permitidos - - - - -	8
Vejez - - - - -	8
Alimentos Permitidos - - - - -	9
No permitidos - - - - -	9

## Embarazo.

Describe el periodo en el cual un feto se desarrolla en el vientre o útero de una mujer, suele durar aproximadamente 40 semanas lo cual se calcula desde el último periodo menstrual hasta el parto.



## Alimentos permitidos.

- Lacteos → Leche, queso, crema y Mantecquilla
- carne
- huevos
- Verduras
- Frutas de temporada.



## Alimentos no permitidos.

→ Pan dulce.

→ Galletas

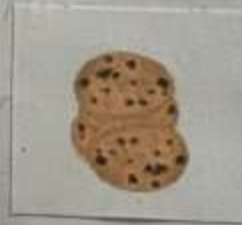
→ Frituras

→ Refrescos

→ Hamburguesas

→ Postres

→ Café



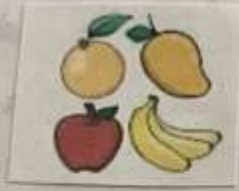
## Lactancia.



Forma óptima de alimentar a los bebés ofreciéndoles los nutrientes que necesitan en el equilibrio adecuado, así como ofreciendo protección contra las enfermedades.

## Alimentos Permitidos.

- Frutas
- Brocoli.
- Arroz
- carnes
- Huevos
- Quesos
- Pollo (carnes blancas)



## No Permitidos:

- Hamburguesas
- Refrescos
- Pizas
- Cafe
- farmacos sin receta.



## Infancia

Es un periodo de tiempo que comprende diferentes etapas de la vida de niños y niñas, se refiere no solo a sus condiciones biológicas o físicas sino a esos momentos como la educación, salud, alimentación, entre otras.



## \* Alimentos Permitidos

- Frutas
- Verduras
- Carnes
- Huevos
- Cereales
- Lácteos
- Agua natural





## Alimentos No Permitidos

- Exceso de azúcar
- Jugo
- Bebidas con cafeína.
- Chucherías
- Casomelos.



## Adolescencia



Constituye un período especial del desarrollo, del crecimiento y en la vida de cada individuo. Esta etapa transcurre entre los 10 y 19 años.

## Alimentos Permitidos

- Ensaladas
- Pastos
- Arroz
- Legumbres
- Pescado.



## No Permitidos

- Chocolates
- Refrescos
- Repostería
- Pizzas
- Hamburguesas



## Adultos

Hace referencia a un organismo con una edad tal que ha alcanzado su pleno desarrollo, incluyendo la capacidad de reproducirse.

## Alimentos Permitidos

- Productos lácteos
- Arroz
- Frutas y verduras
- Pescados
- Carne.



## No Permitidos.

- Galletas dulces
- Refrescos
- Grasas Saturadas
- Grasas trans



## Climaterio.



Es el periodo de transición en la vida de la mujer, entre la etapa reproductiva a la no reproductiva.

## Alimentos Permitidos.

- Lácteos
- Cereales
- Legumbres
- Carnes blancas
- Aceite de oliva.

