



Carolina Hernández Hernández

**“Alimentos permitida y no permitidos
en las diferentes etapas de la vida”**

Nutrición Clínica

PASIÓN POR EDUCAR

3°A

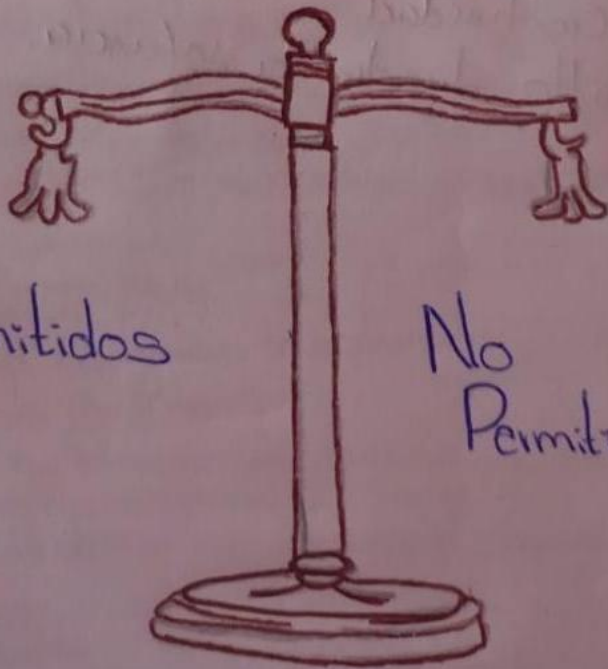
Alimentos Permitidos

Y

No Permitidos En Las

Diferentes Etapas De La

Vida"



Permitidos

No
Permitidos

Indice:

- * Embarazo ----- 1-3 paginas
- * Lactancia ----- 4-6 paginas
- * Infancia ----- 7-9 paginas
- * Adolescencia ----- 10-12 paginas
- * Edad adulta ----- 13-15 paginas
- * Climaterio ----- 16-18 paginas
- * Vejez ----- 19-21 paginas

19/1 Hizo falta un poco más

creatividad

Falto dividir la infancia.

Embarazo...

Es cierto que durante el embarazo, además de las necesidades calóricas, también se aumenta demanda en el organismo de ciertos componentes como las vitaminas y minerales.



Macronutrientes

Tener alimentación variada y equilibrada como es la dieta **mediterránea**, que se caracteriza por:

- * Grasas 30-35%
Cantidad de grasa insaturada
- * Proteínas 15-20%
Aporte no excesivo de alimentos proteicos
- * Hidratos de carbono 50-55%
Base de alimentación origen vegetal
- * Cereales
- * Legumbres
- * Verduras
- * Frutas

Micronutrientes

Durante el embarazo aumenta todos los requerimientos de vitaminas y minerales.

Vitaminas

Acido fólico: previene defectos en el tubo neural, y previene parto prematuro.

Vitamina D: aumenta la absorción del calcio y sin embargo nuestro cuerpo también produce vitamina D con la exposición al sol.

Vitamina B6: necesaria para poder desarrollar o desarrollo del sistema nervioso y crecimiento del feto en general.

Vitamina B12: es imprescindible en la formación de la espina bifida del feto, junto con la vitamina B6.

Vitamina C: implicado en los procesos de crecimiento y reparación de los tejidos del feto. También mejora la absorción de hierro.

Minerales:

- Hierro
- Calcio
- Yodo

Lactancia...

La leche materna es sin dudar el mejor alimento para tu bebé por eso mismo es recomendable que el bebé se alimente del pecho en exclusivo durante al menos los primeros 6 meses de vida.



"Lactancia
Exclusiva"

La lactancia es muy importante

Reducir riesgos de muerte súbita al bebé

Ayuda a la maduración del sistema digestivo del recién nacido

Reducir el número de infecciones gastrointestinales, respiratorias y urinarias durante el primer año de vida

Disminuir el riesgo de padecer alergias, asma, obesidad o diabetes

Durante los meses que la madre este amamentando, se debe cuidar la alimentación de forma especial

Un bebé se debe alimentar exclusivamente de la leche materna