

Ricardo Alonso Guillén Narváez

**Lic. Daniela Monserrat Méndez
Guillen**

Manual de etapas de la vida

Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Tercer semestre

“A”



19-1. Falta Creatividad. y
uso corrector.

Micro nutrientes

- Ácido Fólico: Espinacas, acelgas, brócoli → + 200 µg
- Vitamina D: Lácteos no desnatados Mantener consumo
y pescados azules → asegurar 5 µg
- Vitamina B6: Carnes, pescados → + 0.6 mg
- Vitamina B12: Huevos, carnes y pescados → + 0.2 µg
- Vitamina C: Todas las frutas y verduras → + 10 mg
- Hierro: Almejas, codorniz, perdiz, boey, ternera → + 9 mg
- Yodo: Pescados, mariscos y algas → + 25 mg

Alimentos prohibidos

escaudo con mercurio
queso a base de leche
sin pasteurizar
huevos crudos
carnes crudas

- Exceso de cafeína
- Comida rápida
- Alcohol
- Dulces
- Embutidos



Embarazo.

¿Qué es?

Periodo en el cual un feto se desarrolla en el vientre o útero de una mujer.

Suele durar aproximadamente 40 semanas o poco más de 9 meses.

La mujer debe adaptarse a una serie de cambios físicos y emocionales.



Lactancia

¿Qué es?

Forma óptima de alimentar a los bebés, ya que proporciona los nutrientes que necesitan de forma equilibrada, al tiempo que protege frente a la morbilidad y la mortalidad debido a enfermedades infecciosas.



Infancia

¿Qué es?

- Primer periodo de la vida de una persona, comprendiendo desde el nacimiento y el principio de la adolescencia. Es una etapa de vital importancia en el desarrollo de las personas, el momento en el que se consolidan las bases para la conformación de la personalidad de cada cual.



Adolescencia

¿Qué es?

- Período de la vida comprendido entre la aparición de la pubertad, que marca el final de la infancia y el inicio de la vida adulta.

Es una etapa en la que ocurre importantes cambios físicos, emocionales y sociales, además de ser una etapa de riesgos nutricionales.



Adulto

¿Qué es?

- Etapa en el desarrollo humano donde el cuerpo humano ha logrado un estado ideal de madurez. Puede dividirse de manera general en tres periodos:

- Adulto joven
- Adulto medio
- Adulto tardío



Vejez

¿Qué es?

Se entiende como un proceso continuo, multifásico e irreversible de múltiples transformaciones biosicosociales. Comienza a los 60 años y es considerada la última etapa de vida.

