

**Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana**

César Samuel Morales Ordóñez.

Lic. Daniela Monserrat Mendéz Guillén .

“Manual de Etapas de la Vida”.

Nutrición.

Grado: 3

Grupo: “A”

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de Noviembre de 2023.

Universidad del Sureste
Campus Comitán
Lic. Medicina Humana.

MANUAL DE NUTRICIÓN

"Por Grupo Etario"

Nombre: César Samuel Morales
Ordóñez.

Grupo: "A" Grado: 3er Semestre.

Docente: Daniela Monserrat Méndez
Guillén.

"Gestación u Embarazo"

El Embarazo es el periodo comprendido entre la Fecundación de un Óvulo y el Nacimiento. datan desde el primer día de la última regla hasta las 40-42 Semanas de Gestación. Se divide en 3 trimestres dando el Total de 9 meses (40 SDG).

1er Trimestre: 1 - 12 SDG.

2do Trimestre: 13 - 27 SDG.

3er Trimestre: 27 - final del Embarazo.



5 NIÑEZ

Etapa comprendida entre el Nacimiento y a los 3 años. involucrando Cambios físicos; intelectuales; sociales y Emocionales.



Primera Infancia

Primera Etapa del Ciclo de Vida que comprende el Desarrollo de Niños(as) desde su Gestación hasta los 6 años.

Duración: 3 a 6 años.



DIETA

- Debe hacer Varias Comidas durante el día. (Máx. 3) Tomando en cuenta que ya dejó la Lactancia debe Alimentarse con Alimento sólido y variado legumbres, Cereales, lacteos, Alimentos de Origen Animal y Vegetal.

10 Infancia Intermedia.

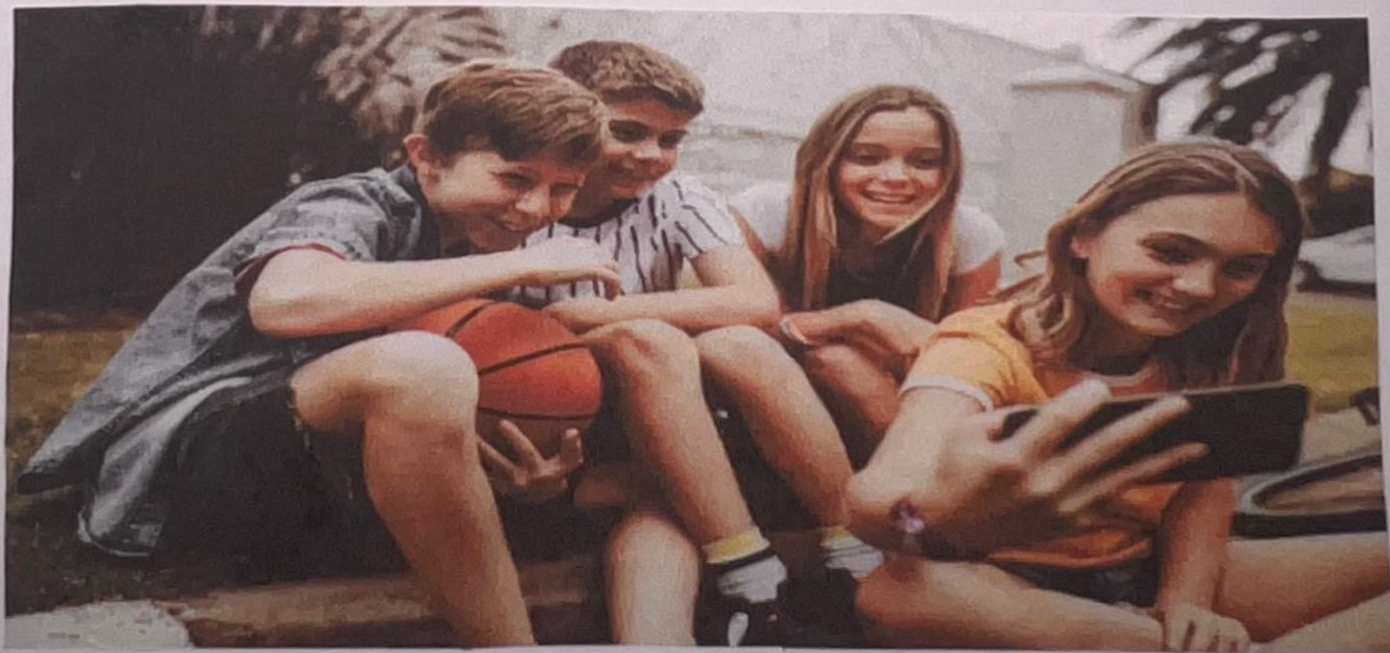
- Esta Etapa Comprende la Edad de 6-8 años; a esta edad los Niños (as) ya pueden Vestirse Por sí solos; atrapar una pelota más fácilmente con las Manos y amarrarse los Zapatos. (Ahora es más importante Para ellos ser un poco más Independientes de la familia.

Duración : 6-12 años.



13 Adolescencia.

- Es una Etapa Necesaria e Importante antes de Volverse Adultos.
- Brinda infinitas Posibilidades Para el aprendizaje y el desarrollo de las Fortalezas.
- es una etapa desafiante ya que involucra muchos Cambios tanto Físicos como Psicológicos como al igual interrogantes.
- Duración: 13 a 19 años.
- Adolescencia Temprana : 12 - 14 años.
- Adolescencia Tardía : 15 - 19 años.



15

Juventud

Etapa la cual comienza al finalizar la Adolescencia y Termina al comenzar la adultez. Pertenece a un periodo inmediato a la Madurez.

Duración: 20 - 27 años.



DIETA.

- Alimentos con alto contenido en fibra. (3-4 vxs.)
- Cereales y granos Integrales. (2-3 vps)
- Frutas y Verduras. (4-6 vps)

Adulta

Es la Etapa donde la 'identidad; Responsabilidad y Aptitud están Bien definidas; los Valores; los Conceptos y definiciones se han ido adaptando a los Cambios Usuales de la Vida en el desempeño de su que hacer diario y en su Centro de trabajo.

Duración: 27 - 60 años.



Adulto Mayor

Etapa última; también llamada Tercera Edad; comprende a las Personas Mayores de 60 años o más; un adulto Mayor implica procesos de desarrollo y deterioro.



D I E T A

- Verduras y Frutas. 5-6 vps
- Cereales. Todos los días.
- Alimentos de Origen Animal. 3-5 - vps.