



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS

LIC MEDICINA HUMANA



MATERI: NUTRICIÓN

**CATEDRATICA: LIC. MÉNDEZ GUILLÉN DANIELA
MONSERRAT**

TEMA:

**MANUAL DE ALIMENTACIÓN DEL NIÑO Y NIÑA
MANUAL DE ALIMENTACIÓN DE LA EMBARAZADA
MANUAL DE ALIMENTACIÓN DEL ANCIANO**

ALUMNO: PABLO ADOLFO JIMENEZ VAZQUEZ

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS DE 0-3 AÑOS



En la elaboración de comidas es importante tener en cuenta tanto en aspectos nutricionales (número de grupo alimenticios, frecuencia, el uso de diferentes alimentos) Sensaciones Colores, sabores, texturas, Sabor).

Reducir defensas comidas para el egido del niño

Preparación: Comida de buen sabor y agradable tanto para la vista como para los cinco sentidos y educar.

Promover: Buenas hábitos higiénicos, alimenticios como también los aspectos sociales y de convivencia en las comidas.

Fomentar: la identificación, el reconocimiento y la aceptación progresiva de los alimentos y platos típicos de las zonas en el que se comen.

Comunicar Familia y el equipo de pediatra puede orientar las etapas de incorporación de nuevos alimentos dependiendo del desarrollo y la capacidad del bebé.

Evitar los alimentos para lactantes y niños no se debe usar AZÚCAR, miel ni endulzantes.

recomendable usar comida sana evitando el uso de Sal preparaciones de comidas.

II: HIDRATOS DE CARBONO

Su principal es su forma de energía en los
Principales células del organismo

- Hidratos de carbono simples

Se digieren y absorben rápidamente de manera
que evitan la hipoglucemia rápidamente se convierten
a la glucosa, fructosa, galactosa, lactosa, etc.

- Hidratos de carbono complejos

requieren más tiempo para ser digeridos, por lo que
se absorben y peso de sangre se produce
de manera lenta y gradual.

III: FIBRA ALIMENTARIA.

Son un grupo heterogéneo de sustancias, unas
solubles y otras insolubles, la mayoría
hidratos de carbono, la fibra alimentaria no es
el simple

Sus principales funciones son:

- Previene enfermedades
- Disminuye la absorción de colesterol y reduce la
absorción de la glucosa
- Estimula y regula la función intestinal
- Disminuye la absorción de sustancias tóxicas

¿CÓMO COMER SANO DURANTE EL EMBARAZO?



INTRODUCCION

El niño desde que es bebé que tiene a los 3 años de edad aprende a mamar, probar, masticar, tragar y manipular alimentos y también a descubrir, diferentes sabores y describir sabores y texturas con finalidad de que se incorpore poco a poco a la alimentación de la alimentación familiar. La cultura de la conducta alimentaria en esta franja de edad tiene el objetivo de conseguir, además de un buen estado nutricional. Los diferentes entornos donde como el niño (con su casa, casa de abuelos, escuela etc) tiene que ser un marco idóneo para transmitir una serie de hábitos como el uso de los cubiertos, los hábitos, como son el mantener higiénico.

La alimentación facilita espacios privilegiados para la comunicación ya que permite el contacto físico, visual y auditivo con la madre, el padre o la figura de apego más cercana. Tienen que ser, pues, espacios de comunicación y de apego. Hay que potenciarlos y convertirlos en espacios donde estrechar vínculos.



ALIMENTACION EN EL ANCIANO



NUTRICION DEL ADULTO MAYOR

El aumento de la esperanza de vida en la
Población es un resultado enorme entre tan sólo
Promover y el avance de los países, es
un resultado exitoso tan sólo. Pero que puede
Falta, sin embargo este resultado biológico
Puede ser. Sin embargo, este resultado
de vida de la persona no es lo mismo.

Respecto a la nutrición, la Comisión Asesora
General recomendó en el informe, que en el
año de 1991 de 1991 una separación describe los principios
generales a favor de un persona.

En el documento: "Pare de más:
"Pare de más vida ocupa una familia"

Los cambios de la categoría la vida de la
Salud, incluyendo nutrición de la muestra y
recomendar tener un buen peso o la
Crono o Crono.

187
Falsa adulto
" dimaterio
a Creaturales.

Bibliografía

Manual de alimentos de niños 0 a 11 años

Manual de alimentos para el anciano

Manual de alimentos para la embarazada