



Nombre del alumno:

Axel Adnert León López

Nombre del profesor:

Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre del trabajo:

fichas de guía de alimentación

Materia:

nutrición

Grado:

3ro

Grupo:

B

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de septiembre de 2018.



3° B



GUÍA DE ALIMENTACIÓN

(Adulto mayor, Embarazada, infantil).

Axel Adner León López



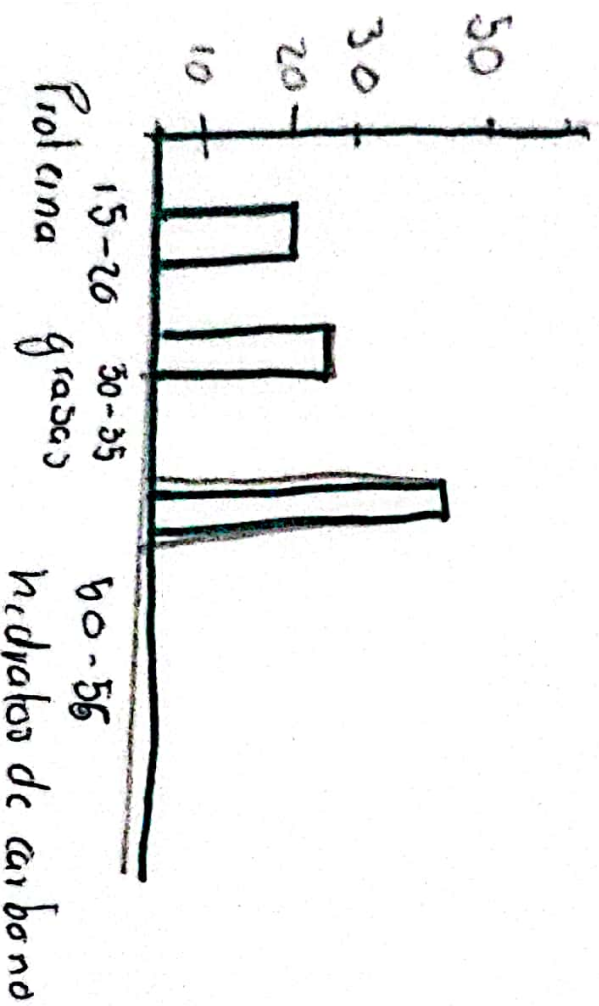
17.1.

- Falho Oesfúndel.
- Falho Climaferio
- Falho adolth.

Alimentación antes del
embarazo, durante y
Después.

Durante el embarazo.

durante el embarazo no hay que seguir una dieta especial importante es tener una alimentación variada y balanceada como la dieta mediterránea. que caracteriza por:



- Grasas: Cantidad moderada de grasa insaturada
- Proteínas: Aporte no excesivo de alimentos Proteicos
- Hidratos de carbono: Alimentos vegetales Cereales, legumbres, verduras, frutas

Primer trimestre.

• Durante el primer trimestre no es necesario consumir vitaminas adicionales, pero si vigilar el orden de fomas y nutrientes, para asegurar reservas y prevenir complicaciones.

Aca es donde las mujeres embarazadas necesitan alimentos ricos en acido folico porque este sera vital para el desarrollo del sistema nervioso del bebe y asi evitar problemas o cuestiones a largo o corto plazo

Curso de Alimentación
Edad infantil.

Guía de alimentación de edad infantil

Los hábitos alimentarios, la actividad física y estilo de vida son cruciales en la niñez para prevenir, en el adulto, la aparición de las enfermedades crónicas relacionadas con la aparición de enfermedades crónicas

Alimentación en el primer año de vida

Lactancia materna: Es el alimento ideal para el bebé durante los primeros 6 meses.

Beneficios para bebé.

- Aporta todo lo necesario para vivir.
- Transmite defensas.
- Refuerza vínculo

Para madre.

- menos riesgo de anemia, hipertensión
- Alimento listo
- Protege a la madre contra cáncer de mama

Alimentación artificial:

Cuando la lactancia no es posible, se deberon emplear formulas modificadas para intentar adaptarse a las necesidades de los lactantes (apenas de nacimiento - 6 meses)

Alimentación complementaria.

Lacteos = Durante el primer año de vida y una vez iniciada la alimentacion complementaria, debe ser ingesta de 500 - 700 ml/dia, se puede emplear lacteos, yogurt - queso.

Cereales: Aquellos que no contienen gluten (maiz - arroz) y los que si (trigo, avena).

Verduras: Son ricas en vitaminas y fibra.

Frutas: Se introduce a partir del 4-6to mes.

Prot animal: A partir del 6to mes en pequeñas cantidades.

1, Nutrición en el anciano
o personas geriatricas.

Adulto mayor.

▶ Alimentos recomendados

- Frutas
- Pasta
- Verduras
- Pan
- Arroz
- Cereales
- Alimentos frecuentes:
- Legumbres
- Pescado.
- Frutos secos.
- Embutidos.
- Huevos

• Hortalizas

• Aceite de oliva.

• Pan

▶ Alimentación no recomendada.

- Alimentos fritos
- Bollería
- Galletas
- Alcohol.

▶ Alimentos ocasionales

- ▶ Dolces
- ▶ Bollería
- ▶ Refrescos
- ▶ Aperitivos