



**Nombre de alumno: Liliana
Guadalupe Espinosa Roblero**

**Nombre del profesor: María José
Hernández**

**Nombre del trabajo: Rotafolio
Materia: Submódulo II**

Grado: 3 semestre

Grupo: A

ALIMENTACIÓN GRUPOS DE EDAD



20-59
AÑOS.



NOMBRE: LILIANA

DOCENTE: MARIA JOSE

MATERIA: SUBMODULO 2

GRADO: 3er SEMESTRE

GRUPO: UNICO

EDIFICIO: B-2.

PLATAFORMA

2da UNIDAD.

¿QUÉ ES?

La alimentación en adultos jóvenes es consumir una dieta saludable y balanceada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita.



CARACTERISTICAS.

Comer alimentos que le entregan muchos nutrientes

Sin demasiadas calorías extra.

¿Cuáles?

♥ Frutas y vegetales

♥ Granos integrales



¿Cómo debe ser la nutrición en edad adulta?

Se debe enfocar a mantener la salud y a prevenir el desarrollo

de enfermedades mediante el seguimiento y consumo de una alimentación variada, sana y equilibrada de acuerdo a la edad, sexo y actividad física que realiza la persona.



GRUPO DE EDAD 20-59 AÑOS.

5.9.1 Se debe orientar, principalmente a la mujer, acerca de las principales fuentes dietéticas de calcio, hierro y ácido fólico (Apéndice informativo).

5.9.2 Se debe indicar a las personas que realizan actividad física intensa por razones laborales, deportivas, o recreativas que debido su mayor gasto energético es necesario mantener una dieta correcta e incrementar el consumo de agua simple potable.



IMPORTANCIA.

* Permite que las y los niños crezcan y desarrollen plenamente en todas las etapas de sus vidas.



MANERA CORRECTA DE ALIMENTARSE.

1. Comer una variedad de alimentos.
2. Comer abundantes frutas y verduras.
3. Limitar la sal, las grasas y el azúcar añadida.
4. Optar por granos integrales.
5. Evitar el alcohol o beberlo solo con moderación.



TIPOS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS.

- * Frutas y Verduras.
- * Granos integrales, avena, pan integral y arroz integral.
- * Mariscos, carnes, huevos.
- * Frijoles, guisantes, nueces sin sal y semillas.
- * Verduras en rodajas o zanahoria pequeña con humus.
- * Leche y productos lácteos descremados o bajos en grasa.

¿Qué alimentos no debe consumir un adulto joven?

- * Embutidos
- * Comidas rápidas.
- * Mantequilla y margarina.
- * Bebidas industriales como gaseosa o refrescos.
- * Productos que incluyan la grasa o nata de los lácteos (helados de crema, postres o quesos amarillos)



¿CÓMO DEBE COMER UN ADULTO JOVEN?

Requerimiento de energía por día. Adultos de 10-59 años.

Tiempo de Comida	Distribución Porcentual	KCAL
Almuerzo	50%	1100.
Media tarde	10%	220.
Cena	20%	440.



Número estimado de
calorías necesarias
basado en la edad, el
Sexo y el nivel de
actividad.

Sexo	Sedentario	Activo ⁺
	Adultos (19-60) años.	
Hombres	2200 - 2600	2400 - 3000
Mujeres	1600 - 2000	1800 - 2400

Alimentación

Objetivos

- * Describir los trastornos alimenticio durante la adolescencia
- * Evaluar el valor nutritivo de la comida rápida.
- * Identificar las necesidades nutricionales de adolescentes
- * Proporcionar a las personas los fundamentos científicos y conocimientos básicos sobre la nutrición



CONCLUSIÓN

Una alimentación sana hace que nuestro organismo funcione mejor.

Comer saludable ayuda a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades no transmitibles como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

