



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Gretel Shadia Escriba Pérez

Nombre del tema: Alimentación en las diferentes etapas de la vida

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Lic. En Enfermería

Cuatrimestre: 3



NUTRICION EN EL EMBARAZO

¿Qué es?

La nutrición consiste en consumir una dieta saludable y equilibrada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita.

Embarazada

Quando está embarazada, la nutrición es más importante que nunca.

Necesita una mayor cantidad de muchos nutrientes importantes que antes del embarazo.

Preferir alimentos saludables a diario le ayudará a darle a su bebé lo que necesita para desarrollarse.

Ácido fólico Hierro Calcio Vitamina D

Niño

La mejor dieta para el crecimiento y el desarrollo de los niños tiene en cuenta su edad, su nivel de actividad física y otras características

Las comidas que contienen muchos nutrientes y carecen de azúcar, grasas saturadas o sal agregados (o tienen una cantidad limitada) se consideran ricas en nutrientes.

Proteínas Frutas Verduras Granos o cereales Lácteos

Azúcar agregado Grasas saturadas Sal

Adulto mayor

La buena nutrición es importante, sin importar su edad

Le entrega energía y puede ayudar a controlar su peso.

Pero a medida que envejece, su cuerpo y su vida cotidiana cambia, lo mismo lo que usted necesita para mantener su salud

Algunos adultos mayores necesitan más proteínas.

Frutas y vegetales Granos integrales Leche descremada

subtema

Pescado Frijoles Nueces Semillas