



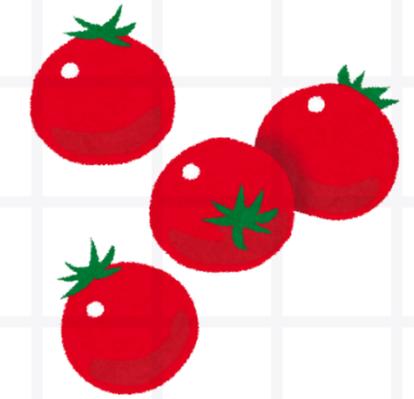
**Mi Universidad**

Nombre del alumno: Vanessa Geraldin Flores de Leon

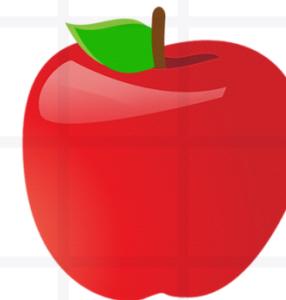
Tema: Nutricion

Materia: Nutricion clinica

Nombre del profesor: Julibeth Martines Guillen



# NUTRICIÓN



## Embarazo

En el embarazo se recomienda una nutrición balanceada en la que la madre y el feto tengan los nutrientes necesarios para poder tener un óptimo desarrollo a lo largo del periodo del embarazo

- Frutas y Verduras
- Alimentos ricos en ácido fólico
- Alimentos con cierto porcentaje de proteína
- Hidratos de carbono
- Consumo de líquidos
- Menos azúcar y calorías
- Consumo de vitaminas

## Niños

La nutrición en los niños es muy importante ya que en esta etapa se puede crear un gusto a los distintos alimentos que existen, así como también ayudarán a un buen crecimiento del niño a lo largo de su infancia

- Consumo de lácteos
- Frutas y Verduras
- Tipos de cereales
- Vitaminas
- Grasas saturadas
- Tomar líquidos

## Adulto

En los adultos es importante llevar a cabo una buena dieta, esto hará que el adulto tenga menor riesgo de desarrollar diferentes enfermedades que a lo largo pueden afectar fuertemente al cuerpo

- Consumo de frutas y verduras
- Pocos alimentos de origen animal
- Consumo de vitaminas
- Granos integrales
- Consumos de líquidos
- 

## Adulto mayor

La dieta en el adulto mayor es importante ya que en esta etapa de la vida del adulto es inmune a diversas enfermedades, por lo tanto se debe tener una nutrición balanceada y un buen estilo de vida.

- Consumo de animales marinos
- Frutas y verduras
- Consumo de alimentos de origen animal
- Productos lácteos de origen animal
- Consumo de vitaminas
- Líquidos naturales