



Mi Universidad



- ♥ **Nombre del Alumno:** KARLA VALERIA RAMOS CANCINO
- ♥ **Nombre del tema:** "nutrición en el embarazo, niño, adulto y adulto mayor"
- ♥ **Parcial:** 3
- ♥ **Nombre de la Materia:** NUTRICION CLINICA
- ♥ **Nombre del profesor:** MARTINEZ GUILLEN JULIBETH
- ♥ **Nombre de la Licenciatura:** ENFERMERIA
- ♥ **Cuatrimestre:** TERCER



"NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO, NIÑO, ADULTO Y ADULTO MAYOR"



EMBARAZO

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

Aumento de calorías (300-500 kcal/día adicionales en el segundo y tercer trimestre).

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Frutas y verduras frescas
- Proteínas magras (pollo, pescado, legumbres)
- Granos enteros
- Lácteos bajos en grasa

CONSEJOS ADICIONALES

Tomar ácido fólico y suplementos prenatales
- Mantener hidratación adecuada
- Evitar alcohol y cafeína en exceso

NIÑO (1-12 AÑOS)

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

Calorías y proteínas para crecimiento
- Calcio y vitamina D para huesos
- Hierro para desarrollo cognitivo

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Leche y derivados
- Frutas y verduras variadas
- Proteínas magras (carne, huevos, legumbres)
- Granos enteros

CONSEJOS ADICIONALES

Establecer hábitos alimenticios saludables
- Limitar azúcares y alimentos procesados

ADULTO (19-64 AÑOS)

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

Balance de macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas)
- Vitaminas y minerales esenciales

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Variedad de frutas y verduras
- Proteínas magras y pescado
- Granos enteros
- Grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, nueces)

CONSEJOS ADICIONALES

Mantener una dieta equilibrada
- Realizar actividad física regularmente
- Controlar el consumo de sodio

ADULTO MAYOR (>65 AÑOS)

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

Calorías reducidas por menor actividad física
- Mayor necesidad de vitaminas B12, D, calcio y fibra

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Frutas y verduras ricas en fibra
- Lácteos fortificados
- Proteínas magras y pescado
- Granos enteros

CONSEJOS ADICIONALES

Monitorear la ingesta calórica para evitar desnutrición
- Hidratarse adecuadamente
- Considerar suplementos si es necesario

