



**Mi Universidad**

## **Cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: Leidy Mariana Velasco García*

*Nombre del tema: nutrición en niño, adulto y adulto mayor*

*Parcial: 3er parcial*

*Nombre de la Materia: nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3er Cuatrimestre*

# Nutrición

## NIÑO

### EDAD PREESCOLAR

La ingesta elevada de fructos, induce aumento de los triglicéridos y de la resistencia a la insulina

### EDAD ESCOLAR

- Los niños que no desayunan tienden a consumir menos calorías y nutrientes que los que desayunan
- Los niños en edad escolar suelen comer refrigerios y tentempiés entre horas, fundamentalmente por la tarde.

### RECOMENDACIONES

En la mayoría de los casos, unos buenos hábitos de alimentación establecidos en los primeros años ayudan a los niños en esta etapa de toma de decisiones y de asunción de responsabilidades.

# Nutrición

## ADULTO

### REQUISITOS NUTRICIONALES

- Se considera que las proteínas necesarias para los adultos son 0.8 gramos por kilogramo de peso corporal.
- El requisito actual de calcio para los adultos de 19 a 50 años es de 1 000 mg y para la vitamina D, 5 µg.

### HABITOS ALIMENTARIOS

Se debe motivar la ingesta de diversos alimentos densos en nutrientes, además de agua. El agua es importante para ayudar a prevenir el estreñimiento, para mantener el volumen de la orina, para prevenir la deshidratación y para evitar las infecciones del tracto urinario

### RECOMENDACIONES

Durante esta etapa, también pueden ser evidentes los comienzos de la osteoporosis. Se piensa que una dieta rica en calcio, vitamina D y flúor puede ayudar a prevenir la osteoporosis.

# Nutrición

## ADULTO MAYOR

### ESTADO NUTRICIO

Un buen estado nutricional, resultado de la interacción de los genes con una dieta adecuada y ejercicio regular, es vital para asegurar una vida saludable, activa e independiente dentro de la familia y la comunidad.

### REQUERIMIENTOS Y PRECAUCIONES

- Menor consumo de energía
- Hidratación
- consumo elevado de fibra y agua
- Dietas altas en fibra
- Requerimiento de proteínas
- Vigilar el consumo adecuado, al menos 3 raciones de verdura y 2 de fruta

### RECOMENDACIONES

- Comer varias veces al día
- Aumentar el consumo de verduras y frutas
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas
- Seleccionar los alimentos adecuados
- Estado activo ayuda a organizarse y abre el apetito

## BIBLIOGRAFÍA

UDS. (2024). ANTOLOGÍA DE NUTRICIÓN CLÍNICA. PDF

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/bc13027da19a70cbf88579a774365a05-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>