



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Mario Arnulfo Rivas Pérez

Nombre del tema: Unidad 3. Cuadro Sinóptico.

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica.

Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

Nutrición



En el embarazo

- ° Tomar ácido fólico.
- ° Consumir frutas y verduras de temporada.
- ° Incluye alimentos ricos en calcio, hierro

- Evitar alcohol, Carnes, aves, huevos y mariscos, Ensaladas preparadas en la tienda, como ensalada de pollo, huevo o atún

Niños

- Ingerir frutas y verduras.
- ° consumir leche.
- ° Carnes sin grasa.
- ° jugar con los alimentos de forma mas atractiva para que el niño le guste mas.

- ° Evitar el consumo de refrescos en grandes cantidades, así como evitar el alcohol, azucar refinada, edulcorantes y cafeina.

Adulto

- ° Coma una variedad de vegetales
- ° Incluya granos integrales
- ° Disfrute de una variedad de alimentos ricos en proteínas
- ° Tomar lácteos.

- ° Evitar los alimentos y bebidas endulzados con azúcar, los alimentos elaborados con grasas sólidas, alimentos con alto contenido de grasa agregada

Adulto Mayor

- ° Frutas y vegetales.
- ° Granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral
- ° Leche descremada y queso bajo en calorías.
- ° Pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos

- Evite las calorías vacías o huecas, °
- ° Prefiera alimentos bajos en colesterol y grasas
- ° Tome suficientes líquidos

