



**Nombre del alumno:** *Esmeralda Yeraldi López Morales*

**Nombre del tema:** *Cuadro Sinóptico*

**Parcial:** *Tercer Parcial*

**Nombre de la materia:** *Nutrición Clínica*

**Nombre del profesor:** *Julibeth Martínez Guillen*

**Nombre de la Licenciatura:** *Licenciatura en Enfermería*

**Cuatrimestre:** *Tercer Cuatrimestre*

# “Nutrición”

conjunto de procesos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrientes por el organismo.



## Embarazo



### Recomendaciones

- Consumir verduras y frutas, alimentos ricos en calcio, hierro.
- Beber uno y dos litros de agua al día.
- No fumes ni tomes alcohol.
- Tomar suficiente ácido fólico.
- Mantente activa físicamente.
- Cuida tu piel puede aparecer estrías y manchas.
- Evitar condimentos picantes.
- Dormir 8 horas todas las noches

### Dieta saludable

- Comer frutas y verduras.
- Hidratos de carbono complejos (Avena, arroz, lentejas, garbanzas)
- Alimentos con proteínas.
- Alimentos ricos en ácido fólico (Aguacate, naranja, espinaca, mandarina)
- comer 7 nueces diarias por su omega 3.
- Evitar estrés y productos procesados industriales con mucho azúcar o grasa añadidas.



## Niño



### Recomendaciones

- No consumir alimentos altamente procesados.
- Realizar actividades físicas, como deportes.
- Consumir frutas y verdura.
- 3 comidas al día
- Tener una buena higiene.
- Consumir alimentos y bebidas saludables
- dormir bien

### Dieta saludable

- Grasas saturadas
- Azúcar de origen natural
- Lácteos (leche, yogur o queso).
- Cereales integrales
- Verduras y frutas
- Tomar 1 litro de agua diaria
- Consumir vitaminas y minerales (fibra, calcio, proteína).



## Adulto



### Recomendaciones

- Pocos alimentos de origen animal sin grasa.
- Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal.
- Realizar 30 minutos de actividad física al día
- Peso saludable.
- Consumo de alimentos y bebidas saludables.
- Trátese bien.
- Descansar 8 horas al día.

### Dieta saludable

- Consumir frutas y verduras.
- Beber agua natural (mínimo litro y medio al día).
- Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado).
- consumir granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral.



## Adulto mayor

### Recomendaciones

- Alimentarse sanamente y realizar actividad física.
- dormir 6 horas diarias.
- realizar actividades relajantes como leer, escuchar música o bailar.
- hacer aseo bucal después de comer.

### Dieta saludable

- Frutas y vegetales (elija diferentes tipos con colores vivos)
- Granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral.
- Leche descremada y queso bajo en calorías, o leche de arroz o de soja fortificada con vitamina D y calcio.
- Pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos.



UDS.2024.URL.<https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s0a.htm>

