



ALUMNO

Daniel Alexander Sánchez Morales

DOCENTE

Julibeth Martínez Guillen

MATERIA

Nutrición

TRABAJO

Cuadro sinóptico

GRADO Y GRUPO

“3-A”

NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA



EMBARAZO

Es el periodo en el cual el feto se desarrolla en el vientre o útero de una mujer (fecundación del ovulo por el espermatozoide).

→ la mujer embarazada es necesario que consuma alimentos ricos en vitaminas y nutrientes para un buen crecimiento del feto

LECHE MATERNA

La primera leche que se produce se le conoce como calostro, contiene vitamina A y factores que protegen al RN

→ esto ayuda a que el bebe tenga buena salud y tenga una buena inmunización

→ la leche materna es la mejor forma de alimentar al bebe ya que tiene vitaminas en un periodo de 6 meses

RECOMENDACIONES Y NO RECOMENDACIONES

→ tomar agua
→ descanso
→ ejercicio físico
→ consumir alimentos ricos en vitaminas
→ tomar ácido fólico
→ consumir frutas y verduras

NO

→ consumir bebidas alcohólicas
→ consumir carne cruda
→ fumar
→ consumir alimentos chatarra



NUTRICION EN EL NIÑO



Desarrollo

el crecimiento o desarrollo de una persona es regular y lento durante va pasando el tiempo, el niño se pone mas fuerte y con mas resistencia a diversos acontecimientos

Lactantes suelen crecer 25 cm durante el primer año, y la altura a los 5 años es aprox. el doble de longitud al nacer.

Alimentación



Las frutas y las verduras son esenciales en la alimentación de los niños ya que estos traen vitaminas que el cuerpo necesita

frutas: se recomienda 1 porción al día de frutas de temporada. altas en fibra como la papaya, melón, manzana, pera, naranja etc.

Dieta para niños



la dieta específicamente para niños es equilibrada ya que necesita de vitaminas y minerales

como: frutas, verduras, lácteos, cereales, pan integral, frutos secos y agua entre otras más.

Recomendaciones

Alimentos saludables
cantidades necesarias
ingesta de líquidos



NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

Alimentacion adecuada

alimentos ricos en proteína como lo son las carnes, huevos, semillas nueces y lácteos ayudan al cuerpo a tener mejor rendimiento

no puede faltar las frutas y verduras dentro de la alimentación, también las legumbres, cereales y frutos secos ya que aportan diferentes nutrientes al organismo que necesitamos

habitos alimentarios

los hábitos alimentarios se necesita tener en control, para que el adulto no tenga insuficiencia de vitaminas o minerales ya que es esencial para el organismo.

para tener una buena salud se necesita: desayunar a sus horas, consumir bebidas nutritivas, comida rica en proteína, vitamina, minerales etc, y el descanso.

dieta

la dieta ideal para un adulto mayor, son las abundantes verduras y frutas, suficientes cereales y pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado)

vitamina C, D, B6, B12 Y folato, y minerales como calcio, zinc, hierro entre otras.

Recomendaciones

el agua es importante para ayudar a prevenir el estreñimiento, para prevenir la deshidratación y evitar infecciones.

una buena alimentación para no tener algunas enfermedades que inconcientemente son provocadas por la mala alimentación.