



Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la alumna: Naomi Vázquez Pérez

Nombre del tema: Cuadro sinóptico

Cuatrimestre: Tercero

Fecha: 04/07/2024

Licenciatura: En enfermería

Nutrición

Embarazo



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.

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



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.

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 Y

Adulto mayor

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.

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

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.

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 soya fortificada con vitamina D y calcio y pescados .



BIBLIOGRAFIA

UDS.2024. <https://www.nutriendomicambio.com/diferencias-entre-la-alimentacion-de-un-adulto-y-un-nino/>,
<https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s0a.htm>.