



Nombre del Alumno Odalis Garcia Morales

Nombre del tema Nutricion en embarazadas,
niños,adulto y adulto mayor

Parcial 3Parcial

Nombre de la Materia Nutricion

Nombre del profesor Martiez Guillen Julibeth

Nombre de la Licenciatura Enfermeria

**NUTRICION
EN: EL
EMBARAZO**



EL EMBARAZO.

Es el periodo que transcurre entre la implantacion de cigoto en el utero , hasta el momento del parto

ANTES DEL EMBARAZO

*La suplementacion 3 meces antes (H,Ca,Ba, Omega 3y 6 calcio acido foloco.

LO QUE DEBE DE CONSUMIR MAS

- Verduras, frutas de temporada, incluyendo alimentos ricos en calcio, hierro y acido folico.

DISMINUIR

El consumo de pan, dulces, pastelillos, galletas, frituras, pitzzas,refescos,(Estos alimentos tienen mucho mas alto contenido de grasas, y azucares.)

NO, DEBE CONSUMIR.

- No consumir alcohol, ni tabaco.
- Canela, tes, cafe, cocacola,chocolate, carnes, huevo, mariscos crudos.



NUTRICION : EN NIÑOS

QUE ES

La dieta que cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida .

COMO DEBE DE SER.

El niño debe tener una alimentación equilibrada ya, que los padres tienen que inculcarle el gusto a las frutas y verduras, ya que debe de aportarle nutrientes al cuerpo en desarrollo. .

ALIMENTOS SUGERIDOS

Están las frutas y las verduras, nueces y semillas sin sal, (y asegurarse de que el niño pueda tolerar estos alimentos y no sea alérgico.

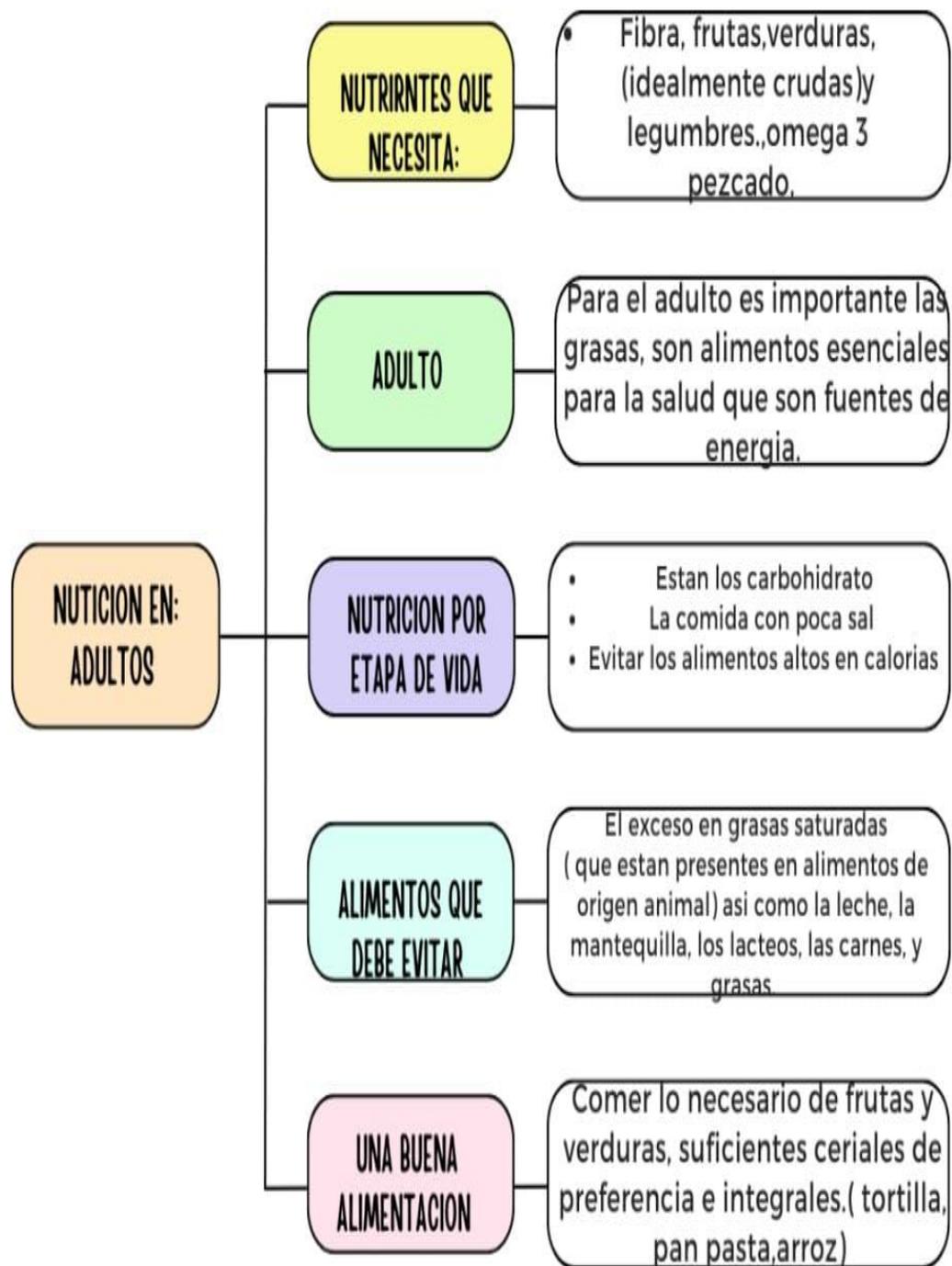
ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR

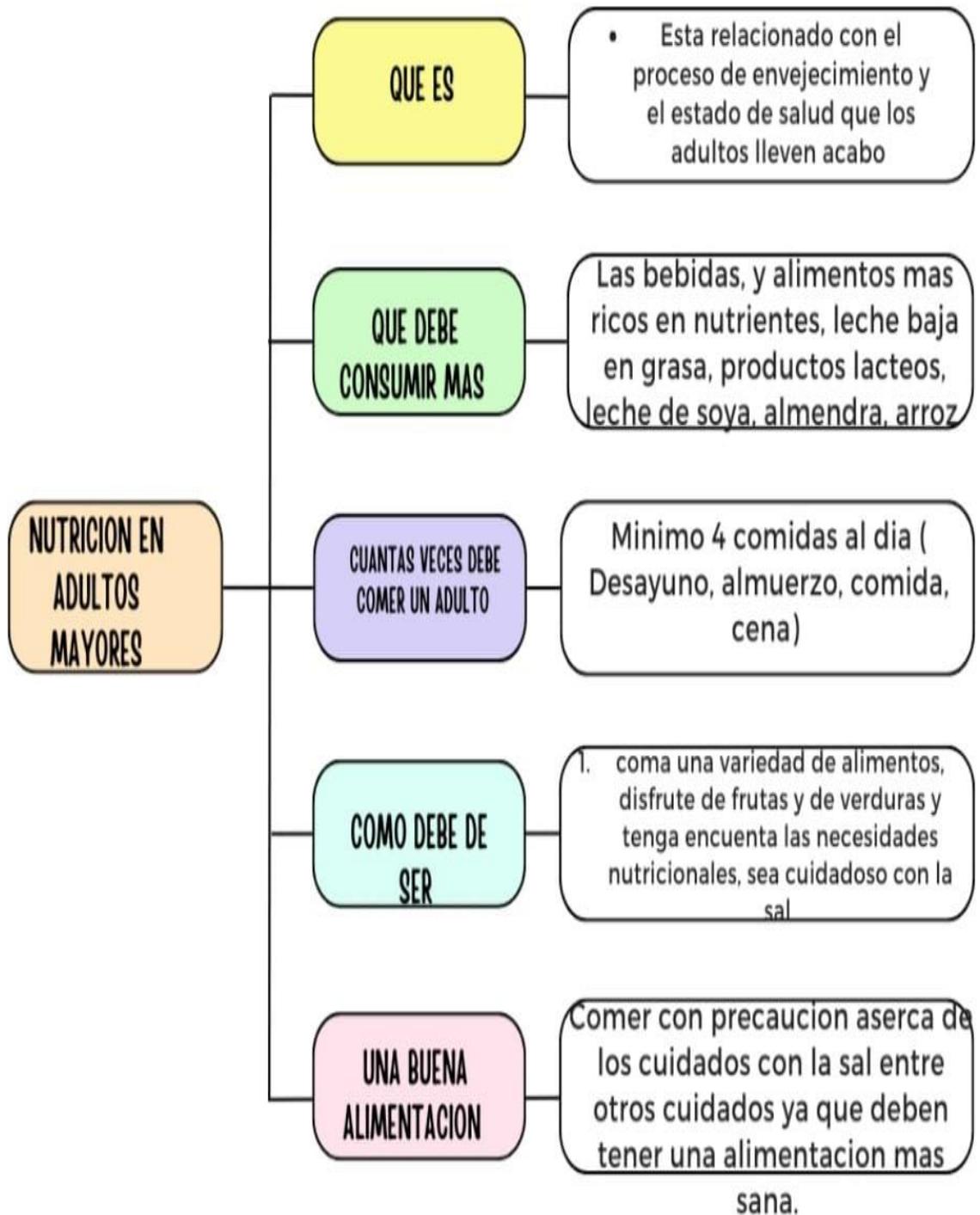
El exceso en grasas saturadas (que están presentes en alimentos de origen animal) así como la leche, la mantequilla, los lácteos, las carnes, y grasas.

UNA BUENA ALIMENTACION

Es vital para que el niño crezca sano y fuerte comer bien afecta no solamente en su crecimiento físico, si no también a su desarrollo intelectual.







Bibliografía: <http-ww-> articulo sobre la nutrición
entre poblaciones-