



Mi Universidad

Súper Nota

Nombre del Alumno: Jazmín Gómez Díaz

Nombre del tema: Unidad III "Alimentación en la etapa Adulto"

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: 3

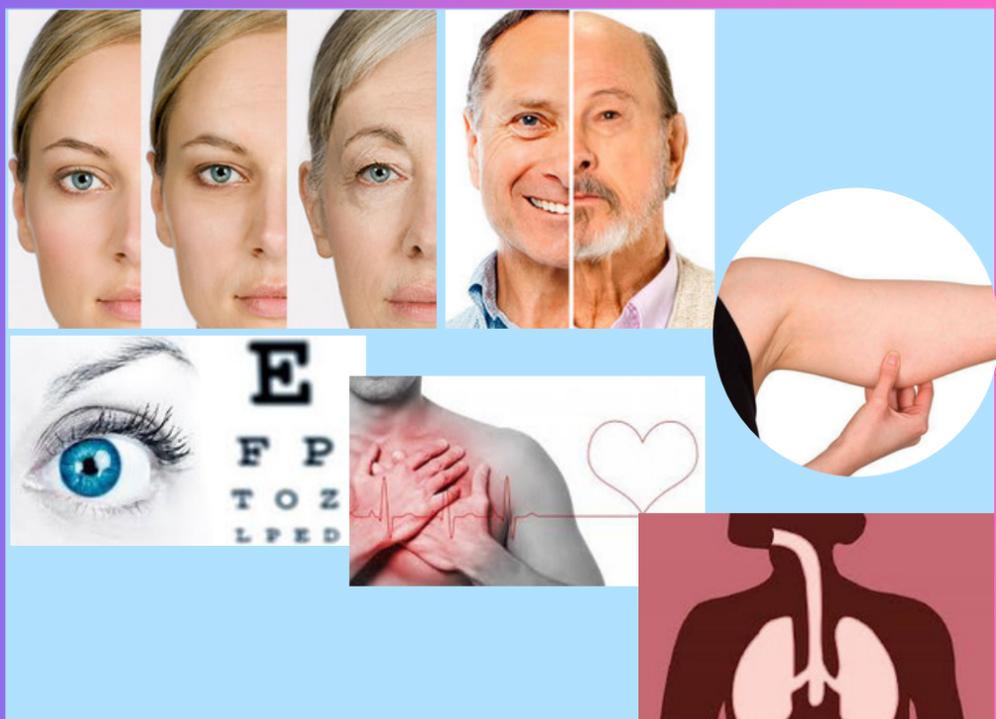
Pichucalco, Chiapas a; 28 de julio del 2024

Adulto Joven

Cambios Físicos



25 a 40 años



Parte nutricia

1.600 y 2.000 calorías al día para las mujeres

Hombres entre 2.000 y 2.500

Micronutrientes



Necesarias para tener huesos fuertes



Fomenta un sistema inmunitario saludable y mantener el tejido saludable

HIERRO



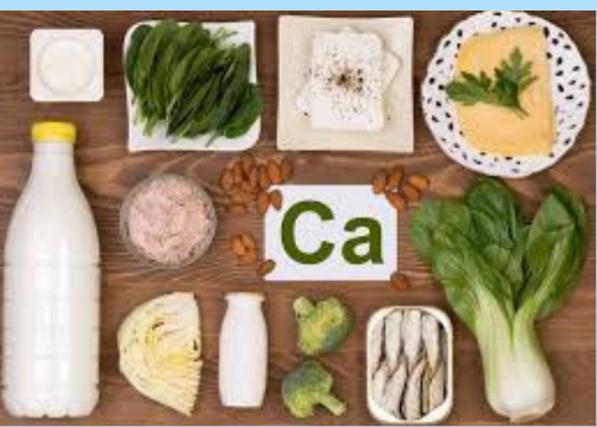
LENTEJAS

GARBANZOS

SOJA

SÉSAMO

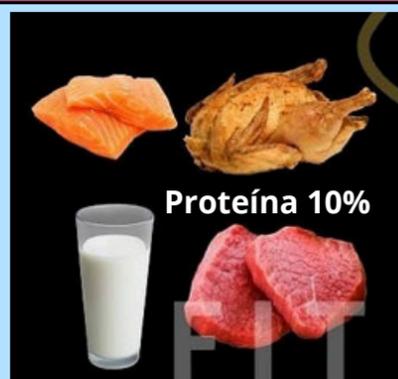
Para fabricar la hemoglobina



Esencial para la salud ósea

Recomendaciones

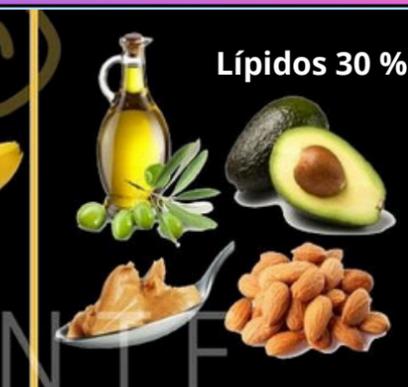
Macronutrientes



Síntesis y mantenimiento de tejidos, así también saciedad

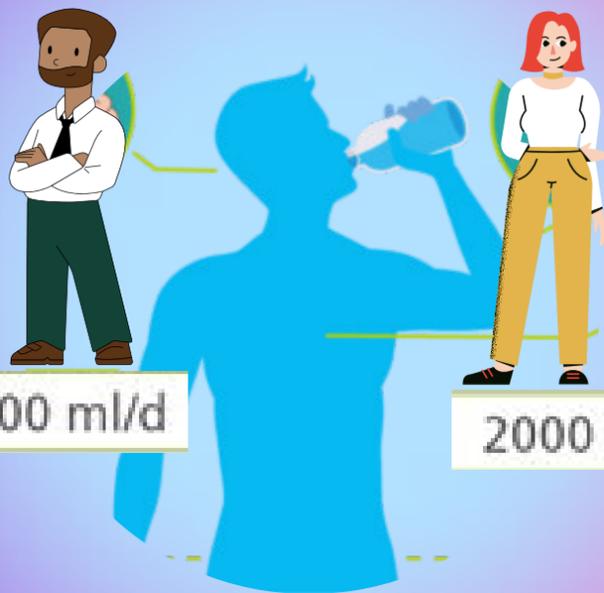


Proporciona energía



Buena salud metabólica y absorción de vitaminas

Requerimiento Hidrico



2500 ml/d

2000 ml/d

“UN GUERPO SANO. POSEE UNA MENTE SANA”



Referencias

Cambios Físicos en adulto Hombre . (s.f.). Obtenido de <https://amp.elmundo.es/vida-sana/cuerpo/2016/12/05/5841ab2d46163f59738b4667.html>

Cambios Físicos en adulto mujer . (s.f.). Obtenido de <https://www.lagacetasalta.com.ar/nota/25235/sociedad/envejecimiento-humano-comienza-26-anos-segun-estudio.html>

Nutrición Adulta . (s.f.). Obtenido de <https://www.esteticalink.com/nutricion/nutricion-en-edad-adulta#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20en%20la%20edad,f%C3%ADsica%20que%20realiza%20la%20persona.>

Recomendaciones Nutricias . (s.f.). Obtenido de <https://www.myplate.gov/es/tip-sheet/alimentacion-saludable-para-jovenes-adultos>

Requerimiento de macronutrientes y micronutrientes. (s.f.). Obtenido de <https://www.aarp.org/espanol/cocina/dieta-y-nutricion/info-2019/como-hacer-el-conteo-de-macos.html#:~:text=Esta%20cantidad%20de%20calor%C3%ADas%20debes,al%2035%25%20a%20las%20prote%C3%ADnas.>

Requerimiento Hídrico en Adulto. (s.f.). Obtenido de <https://www.hydratationforhealth.com/es/hidratacion-por-que/hidratacion-y-salud/lista-hidratacion-y-salud/necesidades-diarias-de-agua/>