



**DANNA HARUMI PUAC PINEDA.  
REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES.  
3ER PARCIAL.  
3ER SEMESTRE.  
NUTRICIÓN.**

**LIC. LEAL LOPEZ JHOANNA GUADALUPE.  
LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA  
06/11/2024.**

# REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA.



ALIMENTACION:	EN EL ESCOLAR Y PREESCOLAR.	EMBARAZO Y LACTANCIA.	EN EL ADULTO MAYOR.	EN EL DEPORTISTA.
ETAPAS DE VIDA	ESCOLAR DE LOS 2 A 5 AÑOS Y PREESCOLAR DE LOS 6 A 11 AÑOS.	ETAPA GESTANTE DE LOS 9 MESES A LOS 6 MESES PARA LACTANCIA MATERNA.	SU ETAPA INICIA DE LOS 60 A LOS 74 AÑOS DE EDAD.	EDAD NO ESPECIFICA, ASOCIADA MAS A LA EDAD DEL ADULTO JOVEN.
REQUERIMIENTOS GENERALES DE MICRONUTRIENTES.	MACRONUTRIENTES COMO: VITAMINA D, CALCIO, HIERRO, VITAMINA A Y B12.	ACIDO FOLICO, HIERRO, CALCIO, VITAMINA D.	CALCIO, HIERRO, VITAMINA D, E, B12, C, SELENIO Y MAGNESIO.	VITAMINAS A, C, E, CALCIO, HIERRO, MAGNESIO, POTASIO, SODIO, FOSFATO.
PATOLOGIAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR.	LA MALA NUTRICION PUEDE CAUSAR PROBLEMAS DE SALUD COMO; ANEMIA, HA, DIABETES, GASTRITIS.	UNA ALIMENTACIÓN INADECUADA CAUSA: PREECLAMPSIA, MUERTE FETAL, ANEMIA, HIPERTENSIÓN.	DESNUTRICIÓN, OBESIDAD, HA, OSTEOPOROSIS, DM, E. HEPATICAS, CARDIACAS Y RENALES.	NO HAY PATOLOGIAS ASOCIADAS.
LABORATORIOS QUIMICOS.	EXAMENES BIOQUIMICOS DE SANGRE, PARA MEDIR EL ACIDO URICO, COLESTEROL, ETC.	ALTERACIONES EN LOS EXAMENES BIOQUIMICOS COMO; ANEMIA FISIOLÓGICA, TROMBOCITOPENIA GESTACIONAL.	EN LOS EXAMENES, ALTERACIÓN EN ALBUMINA, PROTEINAS, CREATININA.	SE PUEDE VER ALTERADA LA CREATINA CINASA, Y FERRITINA.
RECOMENDACIONES GENERALES.	CONSUMIR UNA DIETA BALANCEADA QUE INCLUYA; FRUTAS Y VERDURAS, CARNES MAGRAS, EVITAR ALIMENTOS PROCESADOS, REALIZAR ACTIVIDAD FISICA.	CONSUMIR CARBOHIDRATOS COMO; PAN, CEREAL, AL IGUAL QUE FRUTAS Y VERDURAS, PRODUCTOS LACTEOS, PROTEINA, ETC.	SE RECOMIENDA FRUTAS Y VERDURAS, GRANOS INTEGRALES, LACTEOS, PROTEINAS COMO PESCADOS Y FIBRAS, ETC.	CONSUMIR PROTEINAS MAGRAS, GRASAS SALUDABLES, VITAMINA A,C Y E, CEREALES INTEGRALES.



# Bibliografía.



<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.analesdepediatria.org/es-alimentacion-del-nino-edad-preescolar-articulo-13081721&ved=2ahUKEwjskd6lsMyJAxWT38kDHZ1TETgQFnoECBUQAQ&usg=AOvVaw2cmPZeA5Oy0tzYIzQrZ7QH>

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.unicef.org/dominicanrepublic/media/6011/file/Alimentaci%25C3%25B3n%2520de%2520embarazadas%2520y%2520madres%2520lactantes%2520-%2520PUBLICACI%25C3%2593N.pdf&ved=2ahUKEwi4z4ifsMyJAxUv6skDHbAeBbcQFnoECBYQAQ&usg=AOvVaw2u4eu69oH1RdZIDmN9S6he>

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.gob.mx/inapam/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-saludable-en-la-vejez%3Fidiom%3Des&ved=2ahUKEwjgyqCrsMyJAxVkLdAFHbzfNywQFnoECBsQAQ&usg=AOvVaw29S0M7UBWI87eDx4EN5k0->

