

Nutrición

Danna Lourdes Rivera Gaspar

Jhoanna Guadalupe Leal López

Alimentación saludable

Medicina humana

Tercer semestre

08-11-2024

	Escolar y preescolar	Embarazo y lactancia	Adulto mayor	Deportista
Macronutrientes requeridos	<ul style="list-style-type: none"> • proteínas. • carbohidratos • grasas saludables • calcio • hierro • fibra • vitaminas(K,E,D,A) 	hierro, calcio, proteínas, omaga-3, acido fólico, agua, fibra, vitamina c y acido pantoténico.	proteína, calcio, vitamina D, omega-3, vitamina B-12, magnesio y potasio.	carbohidratos, proteínas, calcio, grasas saludables y agua.
Posibles patologías	anemia, desnutrición, sobrepeso y obesidad.	diabetes gestacional, preeclamsia, placenta previa y anemia.	HTA, diabetes, síndrome metabólico, sobrepeso y obesidad.	lesiones musculoesqueléticas, problemas cardiovasculares y respiratorios.
Alteraciones bioquímicas	van variar dependiendo de la patología. en anemia es la deficiencia de hierro.	en diabetes gestacional se evalúa de la semana 24-28.	para diagnosticar síndrome metabólico se tiene que cumplir mínimo con tres puntos requeridos no necesariamente los mismos simepre.	uno de los más importantes es la glucosa en sangre.
Recomendaciones generales	Una buena alimentación y realizar actividad física.	tener una buena alimentación y suplementación	realizar actividad física mínimo 30 mn al día acompañado de una buena dieta.	buena alimentación

Bibliografía:

- Ginefem, P. (2020, septiembre 23). Enfermedades más frecuentes durante el embarazo. Ginefem. <https://ginefem.com/enfermedades-mas-frecuentes-durante-el-embarazo/>
- Insti-LoDa, & Insti-LoDa. (2024, 30 julio). Principales enfermedades en personas mayores | Instituto Geriátrico. Residencia y Centro de Día En Valencia | Instituto Geriatrico Valencia. <https://www.institutogeriatico.com/que-enfermedades-sufren-las-personas-mayores>
- Diapositivas presentadas en clase.