



Nombre Del Alumno: José Manuel Arriaga Nanduca

Nombre Del Docente: Lic. Leal López jhoanna Guadalupe

Asignatura: Nutrición

Actividad: Requerimientos Nutricionales en las diferentes etapas de la vida

Semestre: 3ro

Institución: UDS

Fecha de entrega: 09/11/2024

Tapachula Córdoba de Ordoñez

# REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

## ETAPAS DE LA VIDA

## REQUERIMIENTOS

## PATOLOGÍAS

## LABS

## RECOMENDACIONES

### ALIMENTACION EN EL ESCOLAR Y PRESCOLAR



De 1 a 3 años.  
De 3 a 6 años  
De 7 a 12 años

- Proteínas
- Grasas
- Carbohidratos
- Vitaminas y minerales

- Obesidad infantil
- Desnutrición
- Anemia
- Problemas dentales

- Glucosa en ayunas
- Normal: 70-99 mg/dL  
Diabetes: 126 mg/dL
- BH
  - HbA1c

- Llevar una dieta saludable
- Realizar ejercicio
- Evitar los azucares

### ALIMENTACION EN EL ADULTO MAYOR



A partir de 80 años en adelante, hombre y mujeres

- Vitamina B
- Calcio
- Vitamina B12
- Omega 2
- Magnesio

- Artritis
- Diabetes
- Osteoporosis
- Depresion

- Creatinina sérica
- Concentraciones plasmaticas

Mantener una dieta equilibrada, realizar ejercicio regular y tener un seguimiento médico constante

# REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

## ETAPAS DE LA VIDA

## REQUERIMIENTOS

## PATOLOGÍAS

## LABS

## RECOMENDACIONES

### ALIMENTACION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA



La alimentación durante el embarazo y la lactancia es crucial para la salud tanto de la madre como del bebé.

- Acido fólico
- Proteínas
- Vitaminas
- Fosforo y calcio

- Diabetes gestacional
- Preeclampsia
- Anemia ferropénica

- Glucosa en ayunas
- Ultrasonido
- EGO

- Dieta equilibrada
- Suplementos
- Evitar alimentos estimulantes

### ALIMENTACION EN EL DEPORTISTA



Desde que inicia su vida cotidiana en un deporte

- Proteínas
- Grasas
- Carbohidratos
- Vitaminas
- Hidratación

- Golpe de calor
- Sx de sobreentrenamiento
- Rabdomiolisis

- Hemograma completo
- Perfil lipídico
- Electrolitos
- Glucosa en ayunas

Una dieta bien planificada y adaptada a las necesidades del deportista puede marcar una gran diferencia en su rendimiento y bienestar general.

# **BIBLIOGRAFIA**

- Presentaciones vistas en clases