



**Mi Universidad**

**SEM BENJAMIN VAZQUEZ IBARIAS**

**SEMESTRE 3**

**PARCIAL 1**

**NUTRICION**

**LIC. LEAL LOPEZ JHOANA GUADALUPE  
LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA**

# NUTRICION

<b>Alimentación en el escolar y preescolar</b>	<b>Alimentación en el deportista</b>	<b>Alimentación en el embarazo y lactancia</b>	<b>Alimentación en el adulto mayor</b>
<p>DE 1 A 3 AÑOS ETAPA DE 7 A 12 AÑOS (ESCOLAR)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• EL NIÑO GANA 20 CM Y 4KG. ESTO CORRESPONDE A UNA GANANCIA DE 40% Y ESTATURA DEL 30%</li></ul>	<p>Elite Deportista profesional Actividades físicas</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• De 0-6 meses hasta los 2 años</li></ul>	<p>&gt; 65 años</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• OBESIDAD INFANTIL</li><li>• DESNUTRICIÓN</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obesidad</li><li>• Sobrepeso</li><li>• Desnutrición</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diabetes gestacional</li><li>• Hipertensión en el embarazo</li><li>• Obesidad</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• BULIMIA</li><li>• Obesidad y sobrepeso</li><li>• infecciones</li><li>• Os teoporosis</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• A LOS 3 AÑOS DE 1,300 A 1,500 KCAL/ DÍA</li><li>• DEL 50 AL 55% DE HIDRATOS DE CARBONO , DE ELLOS EL 90% SERÁN HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS</li></ul>	<p>Hidratos de carbono calorías</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hierro: para mantener la energía</li><li>• Proteínas: para protegerlo contra las enfermedades y para que crezca grande e inteligente, principalmente suero y caseína</li><li>• Vitaminas: como la A, B, C para que crezca saludable y esté bien protegido.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Omega 3.</li><li>• Fibra dietética.</li><li>• Minerales como el Zing.</li></ul>

# **BIBLIOGRAFIA**

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/sindrome-metabolico#sintomas>

UNICEF. (2013). LACTANCIA MATERNA. UNICEF ECUADOR