



Mi Universidad

SEM BENJAMIN VAZQUEZ IBARIAS

SEMESTRE 3

PARCIAL 1

NUTRICION

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

NUTRICION

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

BIBLIOGRAFIA

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

UNICEF. (2013). LACTANCIA MATERNA. UNICEF ECUADOR