

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNO: MARTIN HERNÁNDEZ ROSALES

MATERIA: NUTRICIÓN

TAREA: REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

NUTRIOLOGA: JHOHANA GUADALUPE LEAL LOPEZ

FECHA: 04 DE NOVIEMBRE DEL 2024

	ETAPAS DE LA VIDA	REQUERIMIENTOS GENERALES	LABORATORIOS BIOQUIMICOS	RECOMENDACIONES GENERALES
ALIMENTACIÓN EN EL PREESCOLAR Y ESCOLAR	DE 1 A 6 AÑOS PREESCOLAR Y ESCOLAR DE 7 A 12 AÑOS	LOS RDA Y NIVELES DE LA INGESTA DIARÍA	OBESIDAD U DESNUTRICIÓN	TENER UNA BUENA ALIMENTACIÓN, NO COMER EN PORCIONES RAZONABLES Y NO COMER COMIDAS CHATARRAS
ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA	DURANTE LOS 8 MESES DEL EMBARAZO Y LOS 2 PRIMEROS AÑOS DE VIDA DEL BEBE	EMBARAZO: FUENTES DE PROTEÍNAS, RICOS EN CALCIO, HIERRO Y ÁCIDO FOLICO; Y EN LA LACTANCIA: 90-140 KCAL/KG/DÍA DE ENERGÍA 2-2.2 DE PROTEÍNAS	MALA FORMACIÓN DEL BEBÉ DESDE SU FORMACIÓN COMO NEONATO HASTA SU NACIMIENTO Y EN EL DESARROLLO, COMO LA DESCALCIACIÓN	TENER UN BUEN DE PLAN DE ALIMENTACIÓN INFORMARSE DE QUE ALIMENTOS NECESITA Y CUALES NO
ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR	DE LOS 65 AÑOS EN ADELANTE	ALIMENTOS RICOS EN FIBRAS, VERDURAS Y FRUTAS; CONSUMIR UN MÍNIMO DE LITROS DE AGUA AL DÍA	OSTEOPOROSIS, ANEMIA, DEFICIENCIAS DE HIERRO, OBESIDAD ENTRE OTRAS COSAS COMO PROTEÍNAS ZOMATICAS, TRANFERINA, PREAMULBINA	CONSUMIR LO MENOS POSIBLE GRASAS, ACEITES, AZÚCARES Y SAL. BEBER AGUA NATURAL, DIRTA FRACCIONADA, UNA DIETA RICA EN FIBRA
ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTISTA	DESDE LA NIÑEZ HASTA ADULTOS DE 30 AÑOS	GRASAS, HIDRATACIÓN, CARBOHIDRATOS, TIPOS DE CEREALES SIMPLES.	HIPONOTERMIA, DESNUTRICIÓN	TENER UN PLAN ALIMENTARIO MUY BIEN ORGANIZADO, DISPONIBILIDAD DE NERGÍA