

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**ALUMNO: MARTIN HERNÁNDEZ ROSALES**

**MATERIA: NUTRICIÓN**

**TAREA: REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES**

**NUTRILOGA: JHOHANA GUADALUPE LEAL LOPEZ**

**FECHA: 04 DE NOVIEMBRE DEL 2024**

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