



**Mi Universidad**

## **CUADRO SINOPTICO**

*Hanna Abigail Lopez Merino*

*Tercer Parcial*

*Nutrición*

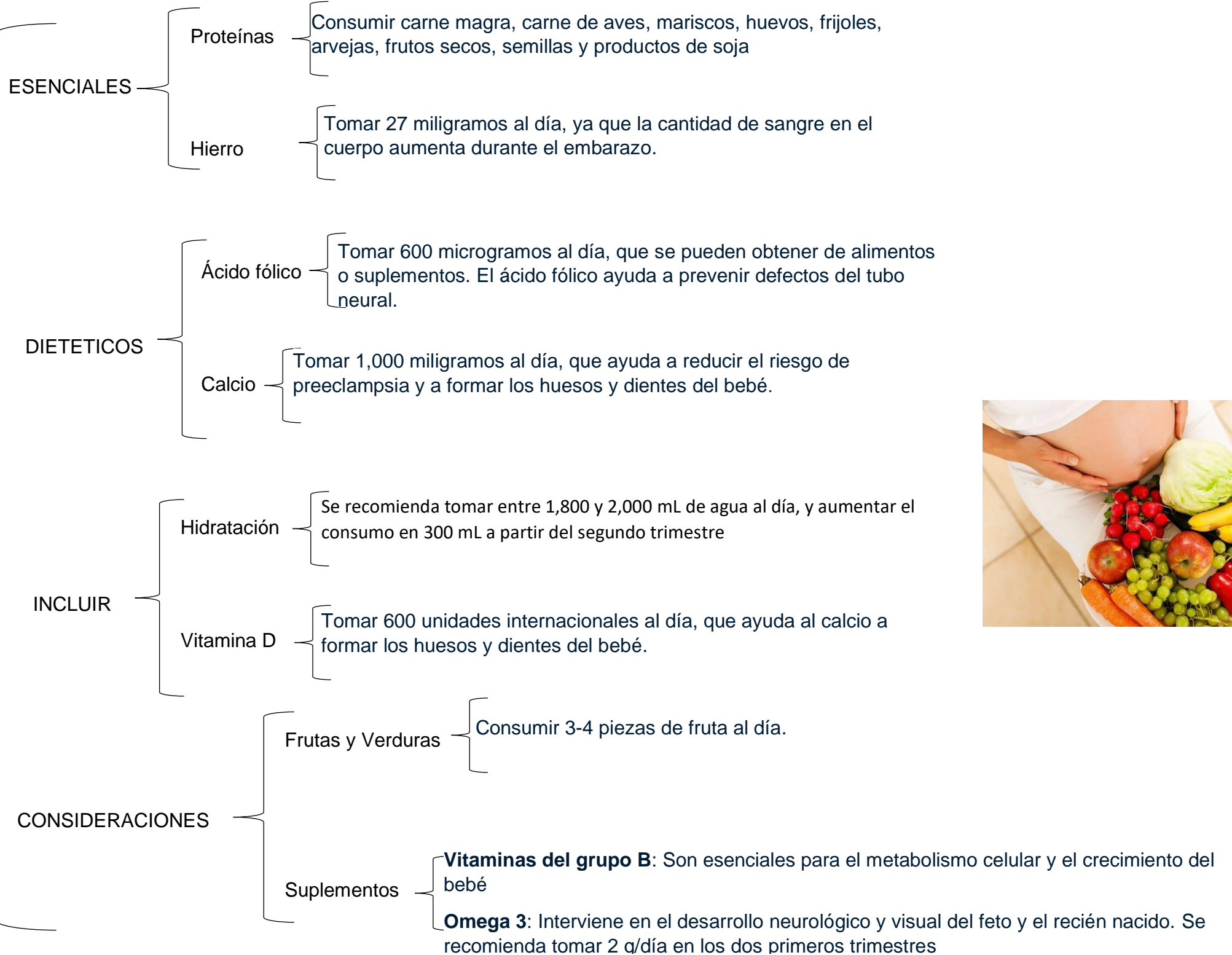
*Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Medicina Humana*

*3 grupo B*

*Comitán de Domínguez, 08 de noviembre del 2024*

# EMBARAZO



# INFANCIA



Importancia de la Nutrición en la Infancia

- Crecimiento y desarrollo físico
- Desarrollo cognitivo y emocional
- Prevención de enfermedades

Requerimientos Nutricionales por Etapa

- Lactantes (0-1 año): Leche materna (exclusiva hasta los 6 meses), Fórmula infantil (si es necesario)
- Introducción de alimentos sólidos (6-12 meses)
- Primera Infancia (1-3 años) Dieta variada y balanceada Fomentar autonomía alimentaria Evitar alimentos ultra procesados
- Edad Escolar (4-12 años) Incremento de calorías según actividad Inclusión de todos los grupos alimenticios Educación en hábitos saludables

Principales Nutrientes

- Proteínas (crecimiento y desarrollo muscular)
- Carbohidratos (energía para el crecimiento)
- Grasas saludables (desarrollo cerebral)
- Vitaminas y Minerales
- Calcio y Vitamina D (desarrollo óseo)
- Hierro (prevención de anemia)
- Zinc (sistema inmunológico)
- Vitaminas A, C, E (crecimiento y sistema inmune)



Problemas Nutricionales Comunes en la Infancia

- Desnutrición
- Retraso en el crecimiento
- Mayor susceptibilidad a enfermedades
- Deficiencia de Micronutrientes
- Anemia por deficiencia de hierro
- Problemas de desarrollo por falta de vitamina A
- Sobrepeso y Obesidad
- Sedentarismo y mala alimentación

# ADOLESCENTES



Importancia de la Nutrición en la Adolescencia

- Crecimiento y desarrollo acelerado
- Salud física y mental
- Prevención de enfermedades a largo plazo

Requerimientos Nutricionales

- Energía y Calorías**
  - Incremento en el requerimiento calórico
  - Necesidades individuales según actividad física
- Macronutrientes**
  - Proteínas (desarrollo muscular y óseo)
  - Carbohidratos (energía para actividades)
  - Grasas saludables (salud hormonal y cerebral)
- Micronutrientes Esenciales**
  - Calcio (fortalecimiento óseo)
  - Hierro (especialmente en adolescentes femeninas)
  - Zinc (desarrollo inmunológico y crecimiento)
  - Vitaminas A, C, D, E (apoyo a sistemas corporales)
  - Ácido fólico (importante para la salud celular)

Factores que Afectan la Nutrición en la Adolescencia

- Cambios hormonales
- Alteración en el metabolismo
- Necesidad de nutrientes específicos
- Influencias sociales y culturales
- Modas alimenticias y dietas restrictivas
- Hábitos de alimentación irregulares
- Saltarse comidas (especialmente desayuno)
- Consumo de alimentos ultra procesados
- Exceso de azúcares y grasas saturadas



## REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

UDS, Antología de nutrición clínica. Recuperado el 6 de octubre del 2024









UDS, Antología de nutrición clínica. Recuperado el 6 de octubre del 2024

