



ANTECEDENTES DE LA NUTRICION

Nombre del Alumno: Zhulma Alejandra Ramirez Rodas

Nombre de la Materia: nutrición en el embarazo

Nombre del profesor: July

Alimentación, nutrición, embarazo y lactancia



Nutrición, embarazo y lactancia

Consume verduras y frutas de temporada. Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico. Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres.

NECESIDADES NUTRICIONALES
Ten una dieta con suficientes frutas, vegetales, proteínas (carnes, pescados, lácteos con poca grasa y huevos), legumbres como las habichuelas y los gandules, y cereales como el arroz y avena. Incluye además cantidades pequeñas de grasas saludables como aguacate y semillas.



Determinación de necesidades nutricional

Las necesidades nutricionales **dependen de la edad, sexo, actividad física y estado fisiológico (embarazo, lactancia, etc.) de la persona.** La energía y los nutrientes son aportados por los **alimentos.**

Características de la alimentación
Las características que puede tener una dieta o un patrón de alimentación, varían de acuerdo con los siguientes factores: **culturales, ambientales, individuales, económicos, zona geográfica, disponibilidad de alimentos, entre otros**



Plan de alimentación y nutricional

Consume verduras y frutas de temporada. Incluye **alimentos** ricos en calcio, hierro y ácido fólico. Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres. Estos son **alimentos** con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.