



Mi Universidad

**UNIVERSIDAD
DEL
SURESTE**

SUPER NOTA



**NOMBRE DEL ALUMNO: MELISSA ESCOBAR
ESCOBAR**

PARCIAL: IER PARCIAL

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICION CLINICA

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. GABRIELA
EUNICE GARCIA ESPINOZA**

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: 3ER CUATRIMESTRE

ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

Alimentación durante el embarazo



Nutrientes importantes

- Acido fólico
- Hierro
- Calcio
- Proteínas
- Omega-3
- Vitamina D
- Zinc
- Vitamina C

Enfermedades que se pueden presentar

- Preeclampsia
- Diabetes gestacional
- Anemia
- Hipertensión gestacional
- Infecciones del tracto urinario

Alimentos permitidos

- Frutas: manzana, plátano, fresas, naranjas, mango.
- Verduras: espinacas, brócoli, zanahoria, pepinos, tomates.
- Proteínas: pollo, pescado (excepto los altos en mercurio), ternera, huevos, leguminosas (lentejas, garbanzos, frijoles).
- Lácteos: leche, queso, yogur
- Granos integrales: arroz, quinoa, pan, avena.
- Nueces y semillas: almendras, nueces de macadamia, chía, lino.

Alimentos prohibidos

- Pescado con alto contenido de mercurio: tiburón, pez espada, caballa, atún.
- Alimentos crudos o pocos cocidos: carne cruda o poco cocida, huevos crudos o pocos cocidos, pescado crudo o poco cocido.
- Quesos no pasteurizados: queso feta, queso brie, queso camembert, queso azul.
- Lácteos no pasteurizados: leche cruda, yogur no pasteurizado.
- Bebidas alcohólicas.
- Cafeína en exceso.

Lactancia



Nutrientes importantes

- Hierro
- Calcio
- Proteínas
- Omega-3
- Vitamina D
- Zinc
- Vitamina C
- Agua

Alimentos permitidos

- Frutas: manzana, plátano, fresas, naranjas, mango.
- Verduras: espinacas, zanahoria, pepinos, tomates.
- Proteínas: pollo, pescado (excepto los altos en mercurio), ternera, huevos, leguminosas (lentejas, garbanzos, frijoles).
- Lácteos: leche, queso, yogur
- Granos integrales: arroz, quinoa, pan, avena.
- Nueces y semillas: almendras, nueces de macadamia, chía, lino.

Alimentos prohibidos

- Pescado con alto contenido de mercurio: tiburón, pez espada.
- Alimentos que pueden causar alergias: leche de vaca (si la madre consume mucho), huevos, nueces, soja.
- Cafeína en exceso.
- Alcohol
- Alimentos procesados con aditivos
- Alimentos que pueden causar gases: brócoli, col, cebolla, ajo.

Enfermedades que se pueden presentar (Madre)

- Mastitis
- Dolor en los pezones
- Infecciones mamarias
- Absceso mamario

Enfermedades que se pueden presentar (Bebé)

- Cólicos
- Reflujo gastroesofágico
- Alergias
- Infecciones

DE QUE EDAD EMPIEZA

Infancia

Enfermedades que se pueden presentar

- Resfriado común
- Gripe
- Varicela
- Sarampión
- Infecciones del oído

Se divide en varias etapas:

- Primera infancia(0-3 años): etapa de rápido crecimiento y desarrollo físico, cognitivo y emocional.
- Infancia temprana(4-6 años): etapa de aprendizaje y exploración del entorno.
- Infancia mediana(7-10 años): etapa de desarrollo social y emocional.
- Pubertad(11-12 años): etapa de transición hacia la pubertad.



Nutrientes importantes

- Hierro
- Calcio
- Proteínas
- Omega-3
- Vitamina D
- Zinc
- Vitamina C
- Fibra

Alimentos permitidos

- Frutas: manzana, plátano, fresas, naranjas, mango.
- Verduras: espinacas, brócoli, zanahoria, pepinos, tomates.
- Proteínas: pollo, pescado(excepto los altos en mercurio), ternera, huevos, leguminosas(lentejas, garbanzos, frijoles).
- Lácteos: leche, queso, yogur
- Granos integrales: arroz, quinoa, pan, avena.
- Nueces y semillas: almendras, nueces de macadamia, chía, lino.

Alimentos prohibidos

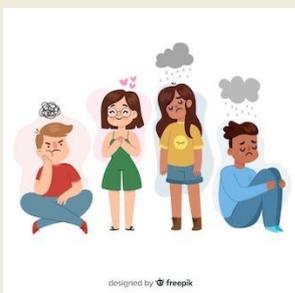
- Alimentos que pueden causar alergias en algunos niños: nueces, pescado y mariscos, huevos, leche de vaca.
- Alimentos que pueden ser perjudiciales: alimentos procesados con aditivos, alimentos con mucha azúcar, alimentos con mucha sal, alimentos fritos.
- Alimentos que pueden ser un riesgo: alimentos crudos o pocos cocidos, alimentos que puedan causar asfixia.

Adolescencia

DE QUE EDAD EMPIEZA

Se divide en tres etapas:

- Pubertad (10-12 años en niñas) (12-14 años en niños): etapa de cambios físicos y hormonales.
- Adolescencia temprana (13-15 años): etapa de ajuste a los cambios físicos y emocionales.
- Adolescencia tardía (16-19 años): etapa de consolidación de la identidad y preparación para la edad adulta.



Nutrientes importantes

- Hierro
- Calcio
- Proteínas
- Omega-3
- Vitamina D
- Zinc
- Vitamina C
- Fibra

Alimentos permitidos

- Frutas: manzana, plátano, fresas, naranjas, mango.
- Verduras: espinacas, brócoli, zanahoria, pepinos, tomates.
- Proteínas: pollo, pescado(excepto los altos en mercurio), ternera, huevos, leguminosas(lentejas, garbanzos, frijoles).
- Lácteos: leche, queso, yogur
- Granos integrales: arroz, quinoa, pan, avena.
- Nueces y semillas: almendras, nueces de macadamia, chía, lino.

Alimentos prohibidos

- Alimentos que pueden causar alergias en algunos niños: nueces, pescado y mariscos, huevos, leche de vaca.
- Alimentos que pueden ser perjudiciales: alimentos procesados con aditivos, alimentos con mucha azúcar, alimentos con mucha sal, alimentos fritos.
- Alimentos que pueden ser un riesgo: alimentos crudos o pocos cocidos, alimentos que puedan causar asfixia.

Enfermedades que se pueden presentar(físicas)

- Acné
- Problemas de salud reproductiva
- Lesiones deportivas
- Problemas de salud bucal

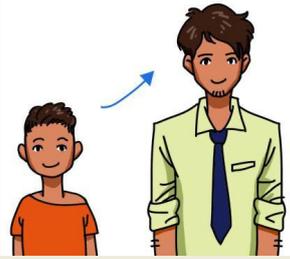
Enfermedades que se pueden presentar(Mentales)

- Depresión
- Ansiedad
- Trastornos alimentarios (anorexia, bulimia, anemia, obesidad)
- Trastornos del sueño

Enfermedades que se pueden presentar(Crónicas)

- Asma
- Diabetes
- Enfermedades autoinmunes

Adulto joven/medio



Nutrientes importantes

- Proteínas
- Carbohidratos
- Grasas saludables
- Vitamina D
- Calcio
- Hierro
- Omega 3
- Fibra
- Antioxidantes



Alimentos permitidos

- Frutas: manzana, plátano, fresas, naranjas.
- Verduras: espinacas, brócoli, zanahoria, tomates.
- Proteínas: pollo, pescado, huevos, leguminosas (lentejas, garbanzos, frijoles).
- Lácteos: leche, queso, yogur
- Granos integrales: arroz, quinoa, pan, avena.
- Nueces y semillas: almendras, nueces de macadamia, chía, lino.

Alimentos prohibidos

- Alimentos procesados: comidas rápidas, alimentos empaquetados, bebidas azucaradas.
- Alimentos con alto contenido de grasas y azúcares: alimentos fritos, dulces y postres, bebidas energizantes.
- Alimentos con alto contenido de sodio: comidas preparadas, alimentos procesados.
- Alimentos que deben consumirse con moderación: carnes rojas, alimentos con grasas saturadas, alimentos con aditivos y conservantes artificiales.

Enfermedades que se pueden presentar(mentales)

- Depresión
- Ansiedad
- Trastorno del estado de ánimo

Enfermedades que se pueden presentar(físicas)

- Hipertensión
- Diabetes tipo 2
- Enfermedades cardíacas
- Problemas de salud ósea

Enfermedades que se pueden presentar(infecciosas)

- Enfermedades de transmisión sexual.
- Infecciones respiratorias

DE QUE EDAD EMPIEZA

- Adulthood joven (20-39 años): las personas suelen experimentar cambios significativos en su vida personal y profesional.
- Adulthood media (40-64 años).

Adulto mayor



Nutrientes importantes

- Proteínas
- Carbohidratos
- Grasas saludables
- Vitamina D
- Calcio
- Vitamina B12
- Omega-3
- Fibra
- Antioxidantes

Alimentos permitidos

- Frutas: manzana, plátano, fresas, naranjas.
- Verduras: espinacas, brócoli, zanahoria, tomates.
- Proteínas: pollo, pescado, huevos, leguminosas.
- Lácteos: leche, queso, yogur, bebidas de soya.
- Granos integrales: arroz, quinoa, pan, avena.
- Nueces y semillas: almendras, nueces de macadamia, chía, lino.
- Grasas saludables: aceite de oliva, frutos secos.

Alimentos prohibidos

- Alimentos procesados: comidas rápidas, alimentos empaquetados, bebidas azucaradas.
- Alimentos con alto contenido de grasas y azúcares: alimentos fritos, dulces y postres, bebidas energizantes.
- Alimentos con alto contenido de sodio: comidas preparadas, alimentos procesados.
- Alimentos que deben consumirse con moderación: carnes rojas, alimentos con grasas saturadas, alimentos con aditivos y conservantes artificiales.

Enfermedades que se pueden presentar(físicas)

- Hipertensión
- Diabetes tipo 2
- Enfermedades cardíacas
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Otros problemas de salud

- Problemas de visión
- Problemas de audición
- Incontinencia
- Depresión

Enfermedades que se pueden presentar(degenerativas)

- Alzheimer
- Parkinson
- Osteoporosis
- Artritis

DE QUE EDAD EMPIEZA

- Adulthood mayor(65 años en adelante): Durante esta etapa, las personas suelen experimentar cambios físicos y emocionales significativos.