



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Elisa Jazmin Diego Fernández*

*Nombre del tema: Super nota*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3*

*Lugar y Fecha de elaboración: 15 de junio del 2025*

## Alimentación durante el embarazo

### Nutrientes importantes

Ácido fólico, Hierro, Calcio, Omega3, Proteínas, Vitamina D, yodo, Zinc, Agua

### Alimentos permitidos

Proteínas bien cocidas, Lácteos pasteurizados, Frutas y verduras, cereales integrales, grasas saludables

### Alimentos prohibidos

Carnes y pescados crudos, pescados con alto contenido en mercurio, Lácteos no pasteurizados, Huevos crudos

### Enfermedades que se pueden presentar

Anemia, Diabetes Gestacional, Hipertensión inducida por el embarazo, obesidad, deficit de calcio

## Lactancia

### Nutrientes importantes

Agua, proteínas, calcio, hierro, vitamina D, vitamina C, omega3

### Alimentos permitidos

Verduras y frutas, proteínas, lácteos pasteurizados, cereales integrales

### Alimentos prohibidos

Carnes y pescado crudo, lácteos no pasteurizados, Cafeína, Alcohol,

### Enfermedades que se pueden presentar

Dolor de senos, Infecciones mamarias, acceso mamario

## Infancia

### Nutrientes importantes

Omega 3, fibra, hierro, calcio, potasio, Zinc

### Alimentos permitidos

Verduras y frutas, semillas, lácteos, proteínas

### Alimentos prohibidos

Mariscos, carnes y pescado crudo

### Enfermedades que se pueden presentar

Varicela, sarampión, Gripe, paperas, Rubeola, infecciones estomacales, Desnutrición, obesidad

## Adolescencia

### Nutrientes importantes

Hierro, omega 3,  
Vitamina D, vitamina  
C, Omega 3

### Alimentos permitidos

Frutas y verduras,  
proteínas, lácteos  
pasteurizados,  
cereales integrales

### Alimentos prohibidos

Alimentos crudos o  
poco crudos,  
alimentos con mucha  
azúcar

### Enfermedades

Acné, Ansiedad,  
Problemas de salud  
bocal, trastornos del  
sueño, Asma

## Adulto Joven

### Nutrientes importantes

Calcio, potasio, omega  
3, zinc, vitamina D,  
Vitamina C, Fibra,  
Antioxidantes

### Alimentos permitidos

Frutas y verduras,  
proteínas, lácteos

### Alimentos prohibidos

Alimentos  
procesados,  
Alimentos con  
mucha grasa o  
azúcar

### Enfermedades

Hipertensión,  
diabetes,  
enfermedades del  
corazón,  
enfermedades  
sexuales, Depresión,  
ansiedad