

# PRESENTACIÓN.



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**CARRERA:** Lic. en enfermería.

**MATERIA:** Fundamentos de enfermería III.

**TRABAJO:** Mapa conceptual sobre la nutrición en las diversas etapas de la vida.

**DOCENTE:** Dra. Laura Blasi Pineda.

**ALUMNA:** Deyanira Santiago Pacheco.

**GRADO Y GRUPO:** 1° "A".

**PARCIAL:** 3er.

**FECHA:** 04/07/20.

# LA NUTRICIÓN

Es el mecanismo por el cual se ingieren los alimentos, que luego son procesados por el organismo y se convierten en energía y nutrientes para el desarrollo del ser vivo.

## LOS NUTRIENTES

Son as sustancias orgánicas e inorgánicas que se encuentran en los alimentos y que el organismo necesita para funcionar. La ingestión adecuada de alimentos consiste en un equilibrio de nutrientes: agua, carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. El nutriente mas necesario para el cuerpo es el agua

### FUNCIONES

1. Proporcionar energía para los procesos corporales y el movimiento
2. Proporcionar el material estructural para los tejidos corporales.
3. Regular los procesos corporales

### MACRONUTRIENTES

Se llaman así porque se necesita en grandes cantidades, los cuales son: los carbohidratos, las grasas, las proteínas (aportan energía) y el agua.

### MICRONUTRIENTES

Son aquellos productos que se necesitan en cantidades pequeñas como por ejemplo: las vitaminas u minerales (miligramos o microgramos) para metabolizar los nutrientes que aportan la energía.

## LA NUTRICIÓN EN LAS DIVERSAS ETAPAS DE LA VIDA

### LACTANTES

La leche materna es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del lactante. Además que proporciona anticuerpos y proteínas y de grasas adecuadas para el correcto crecimiento del niño. Las necesidades calóricas del lactante son elevadas y la leche materna soporta una cantidad suficiente de calorías.

A partir de los 6 meses y hasta los 2 años es conveniente seguir dando leche materna e ir completando la dieta con alimentos adecuados, sin excesos de grasa saturadas, azúcares ni comidas procesadas. Su dieta debe ser rica en alimentos naturales y muy nutritivos.

### PREESCOLARES

En esta etapa es muy importante jugar con las texturas, los colores y las preparaciones para acostumbrar a su paladar a todos los sabores y evitar que rechacen las verduras.

Se debe de evitar las chucherías, dulces o snacks salados, se trata de productos con un sabor muy agradable, esto hace que al niño se le complique consumir alimentos mas naturales. Es mejor que se acostumbren al dulzor de una fruta.

### ESCOLAR

El desayuno es una de las ingestas mas importantes en esta etapa, a veces se olvida por falta de tiempo y organización. Se debe de evitar que el niño consuma muchos dulces podemos cambiar esto por un pan integral, cereales con poca o sin azúcar (la avena) o una fruta en el día.

También se debe de cuidar su merienda, hay que estar atentos que el niño tenga opciones adecuadas, se trata de una ingesta que le ayudara a mantenerse con energía por la tarde.

### ADOLESCENCIA

Los adolescentes a menudo tienen conductas alimentarias que pueden afectar la salud como son dietas de moda, jugos o pastillas para bajar de peso, saltarse las comidas o restricciones calóricas excesivas, ejercicio extremo, exceso de bebidas alcohólicas, tabaco, comida chatarra, etc. Se pueden originar enfermedades como bulimia y anorexia, así como desarrollar enfermedades crónicas degenerativas.

Un aumento en el consumo de lácteos y derivados, carne, pescado, alimentos ricos en vitaminas y minerales especialmente de calcio y fósforo serán las recomendaciones para superar la adolescencia con éxito.

### EDAD ADULTA

En esta etapa es esencial poder llevar un buen control de peso. La ausencia de sobrepeso, llevar una vida activa, realizar ejercicio por lo menos 3 veces por semana, la ausencia o moderación del alcohol y tabaco son factores del estilo de vida que ofrecen beneficios para llevar una buena calidad de vida más saludables y con menos enfermedades.

Es importante evitar las grasas animales, los azúcares y las harinas refinadas. También se debe evitar las comidas precocinadas. Los horarios de comida deben ser respetados, haciendo 3 comidas al día y 2 refrigerios, el desayuno aportara un buen rendimiento físico e intelectual y la cena debe de ser ligera

### TERCERA EDAD

El envejecimiento implica un deterioro progresivo natural, tanto físico como psíquico, además las necesidades nutricionales cambian y el gasto energético es menor aunque la demanda de ciertos nutrientes aumente. Para que esto no ocurra la persona debe de comer cantidades mas pequeñas que se digieran mejor, pero mas veces al día.

Hay que evitar los alimentos dulces, porque esto quita el apetito, disminuir la ingesta de sal y aumentar el consumo de verduras ricas en fibra y antioxidantes, también una buena ingesta de líquidos, ya que a veces disminuye la sed y aparece la deshidratación.