



---

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Nutrición Clínica**

**Alumno:**

**Orlando Gómez López**

**Catedrático:**

**Dra. Karina Hernández Aguilar**

**Tema:**

**Necesidades Dietéticas En Las Etapas Fisiológicas**

**San Cristóbal De Las Casas, Chiapas**

## **Infancia**

La alimentación es uno de los factores más importantes que interviene directamente en el correcto crecimiento y desarrollo de los niños. Si desde la infancia se inculcan unos buenos hábitos alimentarios, estos favorecerán una vida más saludable en la edad adulta, y contribuirán a prevenir problemas de salud, como obesidad, trastornos cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer. Los alimentos importantes en la infancia son las frutas, es una fuente importantes de vitaminas, minerales, teniendo en cuenta el valor nutritivo y su papel protector para la salud, las verduras es recomendable su consumo diariamente, los lácteos como el yogurt, queso, etc son una fuente de proteínas, vitaminas y principalmente una fuente de calcio.

## **Adolescencia**

en la adolescencia aumenta los requerimientos energéticos y las necesidades de nutrientes ya que en esta etapa acontecen una serie de cambios importantes a nivel físico, hormonal, psicológico y social, un aumento en el consumo de lácteos y derivados, carne, pescados y alimentos ricos en vitaminas y minerales especialmente el calcio será una buena recomendación para tener una buena alimentación en la adolescencia. Esta etapa se caracteriza por el desorden de comida por el mal hábito alimenticio en casa ya que se consume la comida chatarra lo que es pizza, tacos, hamburguesas, etc. Lo cual da lugar a enfermedades como son el sobrepeso, obesidad y con el tiempo enfermedades cardiovasculares o trastornos alimentarios como son la anorexia o bulimia lo cual es malo para la salud, por eso es importante tener una buena alimentación.

## **Embarazo**

En la gestación es imprescindible que la dieta de la mujer reúna todos los nutrientes necesarios para asegurar el crecimiento adecuado y óptimo desarrollo del feto y mantener además el estado de salud de ambos. Así la dieta de la madre debe garantizar ciertas reservas de nutrientes, que se utilizaran más tarde en la etapa de lactancia. Para establecer los requerimientos energéticos durante la gestación, se deben tener en cuenta las necesidades nutricionales de la mujer antes de la gestación, aumentando ciertos nutrientes a consecuencia del embarazo. Durante la gestación, la mayoría de nutrientes deben incrementarse debido al aumento del gasto metabólico basal. Puesto que cada nutriente cumple una determinada función en el crecimiento y desarrollo de los tejidos, los requerimientos de nutrientes varían en función de las necesidades. La alimentación durante el embarazo es importante ya que ayuda a la recuperación de la madre después del parto, bajo riesgo de parto prematuro y anemia.

## **Lactancia**

Durante la lactancia las mujeres necesitan un poco más de calorías extras que en el embarazo y más proteínas, calcio, zinc, vitamina A, vitamina C y ácido fólico. Deben recibir una alimentación que además de cubrir sus necesidades, le permita formar suficiente leche para amamantar al niño y que éste crezca sano y normal. Por ello debe aumentar las cantidades de alimentos especialmente la leche o queso, carne o huevo, vegetales verdes y amarillos y frutas. La dieta para una madre es igual es igual que todos ya que es el consumo a base de cereales, legumbres, carne, frutas y verduras, alimentos sanos.