

Nombre de alumno:

Beatriz Cahue Aranda

Nombre del profesor:

Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo:

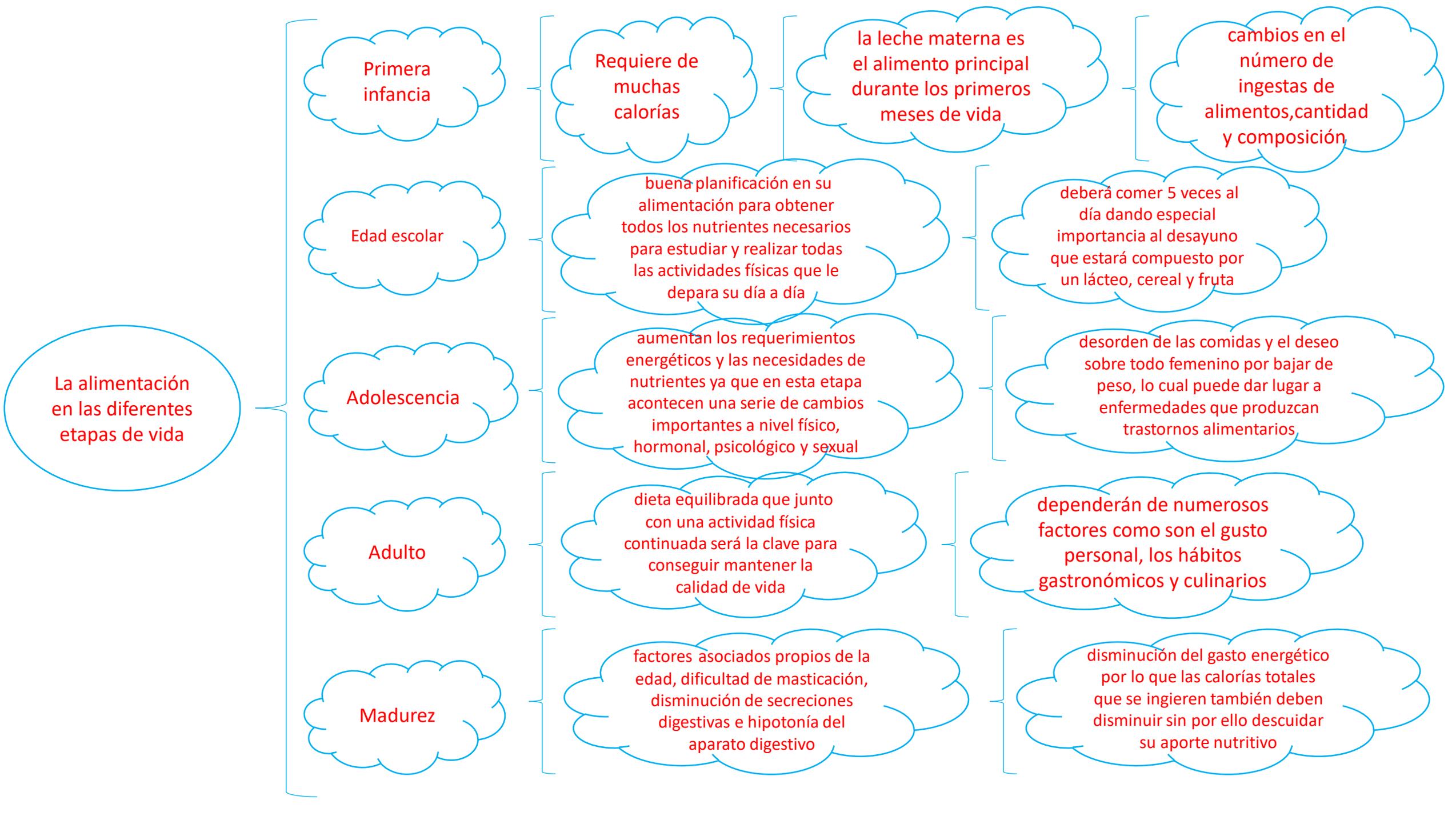
La alimentación en las diferentes etapas de vida

Materia: nutrición

Grado: 3°

Grupo: "A"

Fecha: 04 de julio 2020



La alimentación en las diferentes etapas de vida

Primera infancia

Requiere de muchas calorías

la leche materna es el alimento principal durante los primeros meses de vida

cambios en el número de ingestas de alimentos, cantidad y composición

Edad escolar

buena planificación en su alimentación para obtener todos los nutrientes necesarios para estudiar y realizar todas las actividades físicas que le depara su día a día

deberá comer 5 veces al día dando especial importancia al desayuno que estará compuesto por un lácteo, cereal y fruta

Adolescencia

aumentan 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 sexual

desorden de las comidas y el deseo sobre todo femenino por bajar de peso, lo cual puede dar lugar a enfermedades que produzcan trastornos alimentarios,

Adulto

dieta equilibrada que junto con una actividad física continuada será la clave para conseguir mantener la calidad de vida

dependerán de numerosos factores como son el gusto personal, los hábitos gastronómicos y culinarios

Madurez

factores asociados propios de la edad, dificultad de masticación, disminución de secreciones digestivas e hipotonía del aparato digestivo

disminución del gasto energético por lo que las calorías totales que se ingieren también deben disminuir sin por ello descuidar su aporte nutritivo

BIBLIOGRAFIA

- <https://zonahospitalaria.com/alimentacion-en-diferentes-etapas-de-la-vida/>