



**Nombre de alumnos:** Brisaida Trigueros Ramírez.

**Nombre del profesor:** Gabriela Eunice García.

**Nombre del trabajo:** cuadro sinóptico

**Materia:** nutrición clínica

**Grado:** tercer cuatrimestre

**Grupo:** 2 " A "

Frontera Comalapa Chiapas, a 17 de Junio de 2020.

# ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA.

Cada etapa de la vida está marcada por diferentes situaciones, desde la parte física hasta la parte psicológica y emocional

Es importante separar cada una de estas etapas con respecto a la nutrición.

A través de los años se debe procurar mantener la salud en cada una de estas etapas.

## Nutrición en el primer año de vida.

### La lactancia

La lactancia es fundamental, se ha demostrado que los niños lactados exclusivamente al pecho durante los primeros 4 a 6 meses de vida crecen de manera adecuada.

El calostro es "líquido amarillo que sale antes que la leche que tiene mayor cantidad de proteínas y menor contenido de lípidos y lactosa"

Ventajas de la lactancia son: Nutricionalmente, es superior a cualquier alternativa para el bebé. Es inocua, es decir, segura para el bebé. Siempre está fresca. No es alergénica.

### Ablactación

"es la introducción de alimentos diferentes de la leche".

## Nutrición del preescolar y escolar.

"La alimentación y la nutrición suelen tener implicaciones a largo plazo; lo que sucede en la infancia y en la niñez repercute en la adolescencia y al crecer.

### Etapa preescolar

En esta etapa se produce el desarrollo de los dientes, esto se debe considerar al momento de elegir el menú.

Se recomienda que el requerimiento de energía de los preescolares sea de 70 kcal/día/kg de peso, cuidando que el aporte de proteína sea adecuado, que se sugiere de 28 gr/día de proteína.

*Etapa escolar*

Es importante  
monitorear el  
consumo de fibra,  
calcio y líquidos.

México ocupa el primer  
lugar de obesidad en  
niños preescolares y  
escolares; y esto es el  
reflejo de los hábitos  
inadecuados que se han  
inculcado a los niños  
desde estas etapas.

*Nutrición del  
adolescente*

Es el periodo posnatal de máxima diferenciación sexual, en el que se producen cambios en los órganos reproductivos, aparecen las características sexuales secundarias y se modifican el tamaño y la composición corporales (las proporciones de músculo, grasa y esqueleto), lo que requiere de un sinnúmero de ajustes fisiológicos.

Pueden afectar los requerimientos nutricios en la adolescencia son:  
1) Actividad física. 2) Embarazo y/o lactancia. 3) Enfermedades crónicas.

Algunos de los trastornos en la alimentación son:  
Anorexia nerviosa, Bulimia nerviosa, Obesidad

### *Nutrición del adulto*

Es un periodo muy largo y la alimentación en esta etapa es más compleja, debido a que generalmente se hace fuera de casa; por otra parte, se tienen malos hábitos, se consume alcohol con más frecuencia, puede existir tabaquismo, se presentan enfermedades, etc.

Las enfermedades más comunes en esta etapa son: Obesidad, Diabetes tipo 2, Hipertensión, Enfermedades cardiovasculares, Osteoporosis, Cáncer, Enfermedades gastrointestinales.

Algunas modificaciones alimentarias y de estilo de vida que se deben considerar para el adulto son: Equilibrar el consumo de energía con la actividad física para alcanzar o mantener un peso saludable. Consumir una gran variedad de alimentos en cantidades adecuadas, combinando todos los grupos de alimentos". Moderar el consumo de alimentos de origen animal debido a que contienen más cantidad de lípidos.

### *Nutrición de la mujer adulta y embarazo*

La edad adulta de la mujer comprende varios procesos fisiológicos, que en forma genérica se describen como: no embarazo, embarazo, lactancia, y climaterio.

Es necesario equilibrar el consumo de energía y la actividad física en esta etapa, ya que el metabolismo disminuye conforme el crecimiento, y hacer un ajuste en el balance entre estos aspectos será suficiente para mantener el peso adecuado de la mujer.

*Nutrición del anciano*

El conocimiento de las relaciones entre las enfermedades crónicas y el proceso de envejecimiento han avanzado de forma considerable. Esto nos permite hoy en día modificar la historia natural de algunos padecimientos crónicos.

Conforme avanza la edad, la composición corporal va cambiando, se pierde estatura, agua corporal, así como masa muscular y ósea, sin embargo se gana masa grasa.

La dieta es muy importante cuidar el consumo de energía, como proteínas, hidratos de carbono y lípidos, ya que al disminuir el consumo de estos tres macronutrientes, que son proveedores de energía, y al no tenerlos en la cantidad adecuada, se puede originar desnutrición.

La deshidratación es común en los ancianos, por ello es esencial monitorear el consumo de líquido, se recomienda que sea de 1.25 a 1.5 litros por día.