



**Nombre del alumno:**

López Roblero Lesly

**Nombre del profesor:**

Gabriela Eunice García

**Licenciatura:**

Enfermería

**Materia:**

Nutrición clínica

**Nombre del trabajo**

Cuadro sinóptico

“alimentación en las diferentes

Etapas de la vida”

Frontera Comalapa, Chiapas 17 junio 2020

Alimentación en las Diferentes etapas de La vida

cada etapa de la vida esta marcada por diferentes situaciones, desde la parte física hasta la parte psicológica y emocional por ello es importante separar cada uno de estas etapas con respecto a la nutrición.

Nutrición el primer Año de vida

dos nutricionales

lactancia

es importante de los 4 a 6 meses crecen de manera adecuada, el calostro es muy importante para formar su sistema inmunológico

Ablactación

es la introducción de alimentos diferentes que la leche los primeros son Verduras, frutas y después cereales, leguminosas y carnes.

Nutrición del - Prescolar y escolar

etapa prescolar

esta entre los 6 y 11 años de edad es donde se comienzan a desarrollar los dientes la energía sea de 70 kcal/día/kg de peso y 28gr/día/de proteína El desayuno es fundamental en esta etapa se debe consumir agua de frutas, Frutas, leche, verduras, queso, carnes y cereales.

Etapa escolar

esta entre los 11 y 13 años debe ver consumo de fibra, calcio y líquidos ya que en En esta etapa estarán presenciando sus adolescencia y cambios psicológicos y en el Cuerpo.

Nutrición del Adolescente

es el periodo posnatal de máxima diferencia sexual en donde hay cambios en los organismos reproductivos

los factores que afectan los requerimientos nutricionales

actividad física embarazo y/ o lactancia enfermedades crónicas

trastornos de la alimentación

anorexia nerviosa, bulimia nerviosa Y obesidad

Nutrición de Adulto

la alimentación en esta es más compleja

las enfermedades más comunes

obesidad, diabético tipo 2, cáncer, Hipertensión, osteoporosis, Enfermedades cardiovasculares

se evitarían; al tener una alimentación adecuada y evitar el sobrepeso

Nutrición de la Mujer adulta y Embarazo

la mujer adulta

procesos fisiológicos se describen Como

no embarazo climaterio embarazo lactancia

afectan la alimentación

se llega a presentar un síndrome llamado síndrome premenstrual

Durante El embarazo

se recibe más atención médica

enfermedades q se presenta

hipertensión diabetes gestacional o la anemia

tomar ácido fólico y fuma rato ferroso

Nutrición del Anciano

cómo avanza la edad la composición Corporal va cambiando

padecimientos: se pierde estatura y se gana más grasa, se presenta estreñimiento

consumir líquidos de 1.25 a 1.5 litros al día

la perdida de dientes y los cambios de olfato, gusto son razones por las cuales se Pierde el apetito