

**Nombre del alumno:**

Litzi Liliana Roblero Morales

**Nombre del profesor:**

Gabriela Eunice García Espinoza

**Licenciatura:**

En enfermería 3 cuatrimestre grupo “A”

**Materia:**

Nutrición Clínica

**Nombre del trabajo:**

Cuadro sinóptico:

“alimentación en las diferentes etapas de la vida”

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.

Nutrición en el primer año de vida

-lactancia

-ablactación

Nutrición del preescolar y escolar

-etapa preescolar

-etapa escolar

Nutrición del adolescente

-factores pueden afectar los requerimientos nutritivos en la adolescencia son:

-trastornos en la alimentación son:

Nutrición del adulto

La edad adulta esta comprendida entre términos de la pubertad y el inicio de la vejez, es un periodo muy largo.

Nutrición de la mujer adulta y embarazo

La edad adulta de la mujer comprende varios procesos psicológicos que son:

Nutrición del anciano

Conforme avanza la edad, la composición corporal va cambiando, se pierde la estatura, agua corporal.

\*Es un proceso hormonal el cual se desencadenan con la estimulación del niño.  
\*es la introducción de alimentos diferentes de la leche y existen nuevas fuentes de energía de otros nutrientes.

-las ventajas de la lactancia son:

\*para empezar la ablactación primero se recomienda:

-esta inocua, seguir para él bebe  
.los bebes comen la cantidad que quieren  
-favorecen el desarrollo mandibular y dental  
-favorece el contacto entre, madre e hijo  
\*introducir fritas y verduras: después cereales a alimentos de origen animal leguminosas.  
\*evitar hasta cumplir el primer año de vida, el consumo de chocolate, etc.

-Esta entre 6 y 11 años de edad y el incremento del peso y la estatura se mantienen constantemente .se produce el desarrollo de los dientes.  
-esta entre 11 y 13 años es importante monitorear el consumo de fibra, calcio y líquidos.

-se recomienda que la energía de los preescolar sean de 70 ka/día/kg de peso.

-En esta etapa ocurren muchos cambios físicos y psicológicos.

-Es esta etapa se forman hábitos buenos y malos así como gustos y actitudes. La deficiencia más común en niños preescolares es la del hierro.  
-para prevenir la obesidad es necesario controlar la alimentación y hábitos alimentarios, realizar y fomentar la actividad física.

-actividad física  
-embarazo y/o lactancia  
-enfermedades crónicas  
\*anorexia nerviosa  
\*bulimia nerviosa  
\*obesidad

Anorexia nerviosa: presenta ciertas características psicológicas como: distorsión de la autoimagen, baja autoestima, depresión, etc.

Bulimia nerviosa: se define como episodio recurrente de comida compulsiva que termina con dolor abdominal, sueño o vomito.

Obesidad: se asocia a la presencia de problemas emocionales, se relaciona con el consumo sin de botanas.

Las enfermedades más comunes en esta etapa son:

-obesidad  
-diabetes tipo 2  
-hipertensión  
-enfermedades cardiovasculares  
-osteoporosis  
-cáncer  
-enfermedades gastrointestinales

El estilo de vida se debe considerar para el adulto son:

-equilibrar el consumo de energía  
-moderar el consumo de alimentos  
--prevenir los cereales integrales  
-consumir líquidos en abundancia.

1. no embarazo  
2. embarazo  
3. lactancia  
4. climatorio

En el embarazo se puede denotar ciertas enfermedades como: hipertensión, diabetes, gestacional o la anemia.

El termino menopausia se refiere "a la fecha en la que la mujer menstruar por última vez, es necesario equilibrar el consumo de energía y la actividad física.

Es esta etapa se presentan con frecuente estreñimiento, por lo cual es importante cuidar el consumo de fibra y agua.

La deshidratación es común en los ancianos, la perdida de dientes y los cambios en el olfato y gusto.

Es importante conocer estos factores para poder preparar un menú adecuado que sea apetitoso a la vista, al olfato y al gusto.