



Nombre del alumno:

Cielo Lizbeth Pérez Velázquez

Nombre del profesor:

Gabriela Eunice García Espinoza

Licenciatura:

En enfermería tercer cuatrimestre grupo A

Materia:

Nutrición clínica

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico del tema: alimentación en las diferentes etapas de la vida

“Ciencia y Conocimiento”

Frontera Comalapa, Chiapas a 19 de junio del 2020

Alimentación en diferentes etapas de la vida

Nutrición el primer año de vida

En el primer año de vida, se producen dos momentos nutricionalmente importantes

Lactancia esto se le da a los primeros meses hasta 6 meses además es un proceso de hormonal. Los bebes toman del líquido llamado calostro liquido amarillo el que tiene mayores cantidades de proteínas

Ablactación es la introducción de alimentos diferentes de la leche la introducción de nuevos alimentos primero se recomienda introducir frutas y verduras; después, cereales, alimentos de origen animal y leguminosas. Se puede iniciar en consistencia de puré y poco a poco aumentar la consistencia de los alimentos

Ventajas: Nutricionalmente, es superior a cualquier alternativa para el bebé. Es inocua, es decir, segura para el bebé. Siempre está fresca. No es alergénica. Los bebés comen la cantidad que requieren y no más de lo que necesitan. Favorece el desarrollo mandibular y dental. Resulta más económico. Favorece el contacto entre madre e hijo.



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

Preescolar entre los 6 y los 11 años de edad, y el incremento en el peso y la estatura se mantienen normalmente constantes. En esta etapa se produce el desarrollo de los dientes

Escolar La etapa escolar está entre los 11 y los 13 años se debe cuidar los mismos aspectos que el preescolar, pero también es importante monitorear el consumo de fibra, calcio y líquidos.

Se recomienda que el requerimiento de energía de los preescolares sea de 70 kcal/día/kg de peso En esta etapa de la vida, el hábito del desayuno es fundamental



Nutrición del adolescente

En términos generales, se considera que la pubertad termina cuando el individuo deja de crecer y está apto para la reproducción. La adolescencia es un proceso psicosocial, que comprende todos aquellos cambios que constituyen la transición de niño a adulto

Esta edad se forma el carácter, se presentan muchos cambios; además, los adolescentes son un grupo vulnerable que puede presentar trastornos en la alimentación y repercutir en su estado de salud

Algunos de los trastornos en la alimentación son:
1) Anorexia nerviosa
2) Bulimia nerviosa
3) Obesidad



Nutrición del adulto y anciano

Adulto La edad adulta está comprendida entre el término de la pubertad y el inicio de la vejez

Las enfermedades más comunes en esta etapa son: 1) Obesidad 2) Diabetes tipo 2 3) Hipertensión 4) Enfermedades cardiovasculares 5) Osteoporosis 6) Cáncer 7) Enfermedades gastrointestinales

Anciano En esta etapa se presenta con frecuencia estreñimiento, por lo cual es muy importante cuidar el consumo de fibra y agua. 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.



Nutrición de la mujer adulta y embarazo

La nutrición de la mujer adulta tiene algunas diferencias, la primera se refiere al proceso reproductivo

La edad adulta de la mujer comprende varios procesos fisiológicos, que en forma genérica se describen como:
1) No embarazo 2) Embarazo 3) Lactancia 4) Climaterio

