Nombre de alumno:

López Méndez Conny Yanini

Nombre de profesor:

Lic. García Gabriela Eunice

Materia: Nutrición clínica

Grupo: 3 “c”

Frontera Comalapa, Chiapas a 20 de Junio del 2020

Alimentación en las Diferentes etapas De la vida.

-Lactancia

Los niños lactan de los 4 a 6 Meses de vida crecen de Manera adecuada.

El calostro es un líquido amarillo que sale antes que la leche y tiene mayor cantidad de proteínas.

Las ventajas de la lactancia son:
- -Es inocua
- -Favorece el desarrollo dental y mandibular
- – Comen la cantidad que necesitan

-Ablactación

Es la introducción de alimentos diferentes de la Leche con esto existen fuentes de energía

Para empezar se recomienda introducir frutas y verduras luego cereales, alimentos de origen animal y leguminosas.

- -Se fija horarios de comida (5v al día)
- -La comida sea Monótona

-Preescolar

Está de 6 a 11 años y se desarrollan los dientes Se forman hábitos buenos y malos

El hábito del desayuno es fundamental el error más común es NO preparar lunch

La deficiencia más común en niños de esta etapa es el hierro, que puede generar anemia

Es importante asistir al pediatra y hacer ejercicio

-Escolar

Está entre los 11 y 13 años es importante el consumo de fibra, calcio y líquidos.

Para prevenir la obesidad es necesario controlar la Alimentación y fomentar actividad física

-Adolescencia

La pubertad es el periodo posnatal, se producen cambios En los órganos reproductivos Y composición corporal

La adolescencia es un proceso psicosocial, acepta las transformaciones morfológicas y realizan un plan de vida

Trastornos de alimentación
- -anorexia nerviosa
- -Bulimia nerviosa
- -Obesidad

-Adulto

Témino de pubertad e inicio de la vejez es un periodo largo Alimentación más compleja

Se consume tabaco, alcohol con frecuencia y se presentan enfermedades los más comunes

- -Obesidad
- -Diabetes
- -Hipertensión
- -Enf. cardiovasculares
- -Osteoporosis
- -Cáncer
- -Enf. gastrointestinales

-Anciano

Factores nutricionales tienen influencia en el desarrollo del Individuo a las enf. Degenerativas

Composición corporal cambia estatura, agua, masa muscular y ósea

La deshidratación es común se debe cuidar el consumo de líquidos, energía, proteínas, carbono y lípidos