



Nombre del alumno:

Olivan morales Velázquez

Nombre del profesor:

Gabriela Eunice García

Materia:

Salud publica

Grupo, semestre, y modalidad:

“B” 3er semestre puericultura semiescolarizado

Frontera Comalapa Chiapas

I de agosto del 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,

Desde el nacimiento hasta la edad adulta, los requerimientos físicos, mentales y de alimentación

Nutrición en el primer año de vida

Lactancia

Se ha demostrado que los niños lactados exclusivamente al pecho durante los primeros 4 a 6 meses de vida crecen de manera adecuada.

Ablactación

Es la introducción de alimentos diferentes de la leche

Nutrición del preescolar y escolar

Etapa preescolar

Entre los 6 y los 11 años edad de edad Se recomienda que el requerimiento de energía de los preescolares sea de 70 kcal/día/kg de peso, La presentación divertida, atractiva y variada de los alimentos

Etapa escolar

Entre los 11 y los 13 años es importante monitorear el consumo de fibra, calcio y líquidos

Nutrición del adolescente

La pubertad es el periodo posnatal de máxima diferenciación sexual, en el que se producen cambios en los órganos

Afectan las

Actividad física
Embarazo y/o lactancia
Enfermedades crónicas.

Se dormán carácter

Anorexia nerviosa
Bulimia nerviosa
Obesidad

Nutrición del adulto

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

Enfermedades más comunes

Obesidad

Diabetes tipo 2

Hipertensión

Enfermedades cardiovasculares

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

Se describe

No embarazo
Embarazo Lactancia
Climaterio

Nutrición del anciano

También se ha incrementado el número y la proporción de personas de edad avanzada.

El conocimiento de las relaciones entre las enfermedades crónicas y el proceso

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

La pérdida de dientes, y los cambios en el olfato y el gusto