



**Nombre de la alumna: Yaquelin  
Montserrat López Pérez**

**Nombre del profesor: Lic. Gabriela  
Eunice García Espinoza**

**Materia:** Nutrición Clínica

**Grado: 3°**

**Grupo: "B"**

Frontera Comalapa, Chiapas a 01 de Agosto del 2020

# ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

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

## Nutrición en el primer año de vida

Se producen dos momentos nutricionalmente importantes:

### Lactancia

Los niños lactados exclusivamente al pecho durante los primeros 4 a 6 meses de vida crecen de manera adecuada

Las ventajas de la lactancia son:

### Ablactación.

“es la introducción de alimentos diferentes de la leche

A partir del 4º mes les permite aceptar sin mayor dificultad los alimentos semisólidos

\* 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.

## Preescolar

La etapa preescolar está entre los 6 y los 11 años de edad

En esta etapa se produce el desarrollo de los dientes, esto se debe considerar al momento de elegir el menú.

Se recomienda que el requerimiento de energía de los preescolares sea de 70 kcal/día/kg de peso

## Escolar

La etapa escolar está entre los 11 y los 13 años

En esta etapa se requiere bastante apoyo de los padres, debido a que se acerca la adolescencia

si la alimentación no se vigila desde la etapa escolar pueden producirse problemas a largo plazo

## Nutrición del adolescente

Los factores que pueden afectar los requerimientos nutricios en la adolescencia son:

- 1) Actividad física.
- 2) Embarazo y/o lactancia.
- 3) Enfermedades crónicas.

Algunos de los trastornos en la alimentación son:

- 1) Anorexia nerviosa
- 2) Bulimia nerviosa
- 3) Obesidad

## Nutrición del 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