

CATEDRATICO: Gabriela Eunice García

NOM.ALUMNO: Raquel López Roblero

MATERIA: Nutrición

GRUPO: B

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS 02/08/2020

ALIMENTACIÓN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

Nutrición en el primer año de vida

Se producen dos momentos nutricionalmente importantes: la lactancia y la ablactación.

Lactancia

La lactancia es un proceso hormonal, el cual se desencadena con la estimulación del niño.

El tiempo debido que un niño debe amamantarse es de 4 a 6 meses

Lo que requiere su cuerpo

Agua (2 litros de agua mínimo), alimentación apropiada con base en el GET y 500 kcal extras para asegurar la producción de leche.

Calostro

Líquido amarillo que sale antes que la leche que tiene mayor cantidad de proteínas y menor contenido de lípidos y lactosa.

Es muy importante, ya que contiene muchos nutrimentos que requiere el bebé para formar su sistema inmunológico.

Ablactación

Es la introducción de alimentos diferentes de la leche

Para empezar la ablactación, primero se recomienda introducir frutas y verduras; después, cereales, alimentos de origen animal y leguminosas luego iniciar en consistencia de puré y poco a poco aumentar la consistencia de los alimentos.

Nutrición del preescolar y escolar

El cuidado de la alimentación y nutrición de los niños es parte fundamental de su salud integral.

Etapa preescolar

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

Se debe vigilar el consumo de su alimento y si no pueden producirse problemas a largo plazo. Como la obesidad

Su dieta debe ser

Que consuma: carne, cereales, pan, verduras, frutas, leche, y haga ejercicio.

Etapa escolar

En esa etapa ocurren muchos cambios físicos y psicológicos

Importancia de su alimentación

Nutrición del adolescente

Pubertad

Es el periodo posnatal de máxima diferenciación sexual

Adolescencia

Es un proceso psicosocial, que comprende todos aquellos cambios que constituyen la transición de niño a adulto

Factores que pueden afectar

- ❖ Actividad física.
- ❖ Embarazo y/o lactancia.
- ❖ Enfermedades crónicas.

Trastornos en la alimentación

Anorexia nerviosa: Problemas psicológicos Bulimia nerviosa: Consumo rápido de una gran cantidad de alimento en un corto periodo recurre a provocarse vómito. Obesidad: El consumo sin control de botanas, golosinas, pasteles y bebidas como refrescos.

Nutrición del adulto

Es un periodo muy largo y la alimentación en esta etapa es más compleja.

Enfermedades más comunes

- 1) Obesidad
- 2) Diabetes tipo 2
- 3) Hipertensión
- 4) Enfermedades cardiovasculares
- 5) Osteoporosis
- 6) Cáncer
- 7) Enfermedades gastrointestinales

Ejemplos de cómo equilibrar su dieta

Equilibrar el consumo de energía con la actividad física, Consumir una gran variedad de alimentos en cantidades adecuadas, Moderar el consumo de alimentos de origen animal, elegir el consumo de pescado y aves, aumentar el consumo de verduras y frutas, mantener un consumo adecuado de calcio consumiendo productos lácteos que pueden ser descremados, disminuir el consumo de alimentos ahumados, bebidas alcohólicas, azúcar, sal, y grasas.

Nutrición de la mujer adulta y embarazo

Comprende varios procesos fisiológicos, que en forma genérica se describen como:

No embarazo

Presentan ciertos cambios hormonales como el denominado síndrome premenstrual: incremento de hambre, antojo de alimentos dulces, aumento en el consumo de alcohol, disminución de actividades sociales y físicas

Embarazo

En esta etapa, el aumento controlado y adecuado de peso disminuye la presencia de estas enfermedades

Como la hipertensión, la diabetes gestacional o la anemia. Lo que no debe consumir es el alcohol y fumar.

Lactancia: Es un momento en el que hay muchos cambios hormonales, El consumo de ciertos alimentos por parte de la madre, puede generar molestias gástricas al bebé, como por ejemplo, los cítricos, la papaya o las guayabas. Climaterio: Es la época fisiológica de la vida de la mujer que se caracteriza por la disminución en la función ovárica como la menopausia.

Nutrición del anciano

El proceso de envejecimiento ha avanzado de forma considerable, esto nos permite hoy en día modificar la historia natural de algunos padecimientos crónicos.

Conforme avanza la edad, se pierde estatura, agua corporal, así como masa muscular y ósea, sin embargo se gana masa grasa.

Se recomienda

Consumir proteínas, hidratos de carbono y lípidos, ya que por la edad se frecuente mucho el estreñimiento, por lo cual es muy importante cuidar el consumo de fibra y agua.