



# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia:**

**Nutrición**

**Tema:**

**Alimentación en el ciclo de la vida**

**Presenta:**

**Oscar Eduardo Flores Flores**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 14/11/2020.**

## **Alimentación en el ciclo de la vida**

### **Alimentación en la lactancia.**

Distribución calórica: la ingesta de la distribución calórica en el lactante es 100 kcal/peso/día

Alimentos recomendados: En la lactancia el único alimento recomendado es la leche materna.

Alimentos prohibidos: TODOS los alimentos a excepción de la leche materna están prohibidos en el lactante

Enfermedades por una mal alimentación: Problemas gastrointestinales, reflujo gastroesofágico, pero el más frecuente son las alergias

### **Importancia de la leche materna en la alimentación del lactante:**

La leche materna en la alimentación del lactante es muy importante ya que a través de esta, le aporta las vitaminas, minerales, hormonas, proteínas, carbohidratos, grasa en cantidades necesarias para que el lactante pueda nutrirse de una manera adecuada,

La leche materna ayuda al crecimiento y al desarrollo del bebe ya que esta le brinda y esta se modifica dependiendo a las necesidades del lactante.

La leche materna además mejora el vínculo madre – hijo al igual que mejora el desarrollo motriz del bebe.

### **Alimentación en la infancia.**

Distribución calórica: 90 kcal/kg peso/día, de esto el alrededor del 55 % debe de ser hidratos de carbono, un 30% grasas y un 15% proteínas.

Alimentos recomendados: pescados, huevos, cereales, legumbres y verduras.

Alimentos prohibidos: Sal, excesos de azúcar.

Enfermedades por una mal alimentación: Enfermedades cardiovasculares, trastornos de aprendizaje, obesidad, deficiencia de hierro.

### **Alimentación en la adolescencia.**

Distribución calórica: alrededor de un 55% de hidratos de carbono, un 30 % de grasas y un 15 % de proteínas.

Alimentos recomendados: Quesos, arroz, cereales, semillas, frutas, legumbres, verduras, pescado y nueces

Alimentos prohibidos: Sal, excesos de azúcar y alcohol

Enfermedades por una mal alimentación: Enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, hipertensión arterial.

### **Alimentación en el adulto.**

Distribución calórica: requiere alrededor de 1700 calorías/día

Alimentos recomendados: pescados, frutas, verduras, granos integrales, la relación de alimentos en los adultos deberá depender del estado de salud que estos se encuentren.

Alimentos prohibidos: Sal, exceso de azúcar, grasas trans y animales.

Enfermedades por una mal alimentación: Obesidad, enfermedades coronarias-cardiovasculares, diabetes, hipertrigliceridemia, hipercolesterolemia.

### **Alimentación en la 3ra edad.**

Distribución calórica: Alrededor de 1500 calorías para mantener un buen estado de salud, al igual que se recomienda mantener en una buena condición física.

Alimentos recomendados: cereales, frutos secos, pescado, huevos, hígado, para cubrir los requerimientos en vitaminas y minerales.

Alimentos prohibidos: Hasta los años 70 los lípidos o grasas no se incluían dentro de la dieta, ya que no se consideraban nutrientes esenciales

Enfermedades por una mal alimentación: Osteoporosis, anemia, enfermedades inflamatorias crónicas, úlceras, déficit de micronutrientes, disfunción del sistema inmunitario, mayor pérdida de masa muscular.

#### Bibliografía:

- [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion\\_escolar.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf)
- Alimentación del lactante y del niño pequeño 24 de agosto de 2020
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- <https://www.asturnatura.com/articulos/nutricion/ciclo-vida/nutricion-lactancia.php>
- Alimentación del adolescente Diana Madruga Acerete y Consuelo Pedrón Giner en;
- <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/lm.pdf>
- [https://www.uss.cl/wp-content/uploads/2018/03/Documento-de-Alimentación del lactante sano Aurora Lázaro Almarza<sup>1</sup>, Benjamín Martín Martínez<sup>2</sup> 1Hospital Clínico de Zaragoza. 2Hospital de Tarrasa. \[https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion\\\_lactante.pdf\]\(https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion\_lactante.pdf\)](https://www.uss.cl/wp-content/uploads/2018/03/Documento-de-Alimentación-del-lactante-sano-Aurora-Lázaro-Almarza1,-Benjamín-Martín-Martínez2-1Hospital-Clinico-de-Zaragoza.-2Hospital-de-Tarrasa.-https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_lactante.pdf)
- <trabajo-n%C2%B0-42.pdf>