

UNIVERSIDAD DEL SURESTE ESCUELA DE MEDICINA

MATERIA:

NUTRICIÓN

CATEDRÁTICO:

LIC. DANIELA RODRÍGUEZ MARTÍNEZ

PRESENTA:

AXEL DE JESÚS GARCÍA PÉREZ

TRABAJO:

ALIMENTACIÓN EN EL CICLO DE LA VIDA

GRADO Y GRUPO:

3° B

LUGAR Y FECHA:

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS. 14 DE NOVIEMBRE DEL 2020

ALIMENTACIÓN EN EL CICLO DE LA VIDA

- ALIMENTACIÓN EN LA LACTANCIA

La leche materna es principal alimento en los lactantes principalmente durante los primeros 6 meses de vida, pues esta leche aporta un contenido bueno en grasa, carbohidratos, y proteínas.

La leche materna completamente primordial para el lactante, por todos los nutrimentos que el lactante necesitará para llevar a cabo un correcto crecimiento y desarrollo, también porque la leche materna ayuda a su proceso inmunológico.

La leche materna proporciona proteínas digestivas, minerales, vitaminas, hormonas, y tiene cantidades adecuadas de los carbohidratos, proteínas y grasa que los lactantes necesitan, además que da un mejor desarrollo motriz de los bebés.

Enfermedades: Se puede desarrollar una mala absorción, obtener reflujo gastroesofágico, se puede provocar una mala deglución de algunos alimentos, problemas con hormonas y/o alergias.

- ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

Entre los alimentos que se recomienda se encuentra la leche y derivados, carnes, pescados, huevos y legumbres, como también los cereales, frutas, verduras y las hortalizas. Y los alimentos que no se recomiendan consumir para nada porque no aportan nutrientes adecuados, pueden contener algunas sustancias que con el tiempo harán daño a la salud o que pueden tener un contenido en excesos como lo son las grasas, dulces, carnes rojas y embutidos.

Enfermedades: Enfermedades isquémicas coronarias, osteoporosis, enfermedades cerebrovasculares, hipertensión, obesidad, trastornos del aprendizaje y del desarrollo mental.

- ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

Los alimentos que se recomiendan consumir en esta etapa de la vida son los que satisfacen las necesidades de agua que se estiman en 1-1,5 ml/kcal metabolizadas, también las proteínas, las grasas, los hidratos de carbono, vitaminas y los minerales con objetivo de conseguir un crecimiento muy adecuado, y así evitar los déficits de algunos nutrientes específicos y consolidar, también, los hábitos alimentarios adecuados.

Los alimentos que se recomiendan consumir a diario y en cantidades necesarias son el queso y yogur, aceites naturales como el aceite de oliva, las frutas, legumbres, nueces, verduras, pan, las pasta, semillas, y cereales. Los alimentos como los huevos, pescados, aves y dulces se deben consumir alimentos en mayores cantidades. Los alimentos que menos se deben de consumir al día son las carnes. Finalmente, los alimentos que no se recomiendan consumir son la sal, el exceso de azúcares, jugos artificiales como los refrescos, las grasas trans y el alcohol.

Enfermedades: Enfermedades cardiovasculares hipercolesterolemia, osteoporosis, obesidad y/o hipertensión arterial.

- ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO

Los alimentos recomendados para esta etapa de la vida son aquellos que expresen buenas cantidades de energía y nutrientes, y no por grupos de alimentos, en este caso, ya que los hábitos de consumo varían de un colectivo a otro. Algunos alimentos que contienen hidratos de carbono o glúcidos, deben ser los nutrientes mayoritarios de la dieta, de igual manera como las verduras cocinadas, el pescado, frutas y granos integrales. Y los alimentos que no se recomiendan son los alimentos que contienen grasas animales, excesos de azúcares y de sal.

Enfermedades: Obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipercolesterolemia.

- ALIMENTACIÓN EN LA TERCERA EDAD

El aporte energético cubrir las necesidades de los micronutrientes, para que se pueda mantener un cierto grado de actividad física, ya que las actividades energéticas en personas de esta etapa de vida suelen ser normalmente más bajas, y por ellos se debe asegurar un adecuado aporte suficiente para cubrir los requerimientos en vitaminas y de minerales.

Por ello, los alimentos recomendados para los hombres y para las mujeres mayores de los 51 años de edad son de 0,8 g de proteínas/kg/día, que equivale a 63 g/día para los hombres y 50 g/día para las mujeres.

Enfermedades: Osteoporosis, anemia, úlceras, déficit de micronutrientes, disfunción sistémica e inmunitario, pérdida de masa muscular y obesidad.