

Nombre del alumno:

Yovana Montejo López

Nombre del profesor:

LIC. Gabriela Eunice García

**profesionalización
en enfermería**

Materia:

Nutrición y Dietética

Nombre del trabajo

CUADRO SINOPTICO

ALIMENTACION
EN LAS
DIFERENTES
ETAPAS DE LA
VIDA

Nutrición en
el primer año
de vida

la lactancia

Las ventajas de la lactancia son: • 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.

la 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 leguminosa

Nutrición del
preescolar

Se recomienda que el requerimiento de energía de los preescolares sea de 70 kcal/día/kg de peso, cuidando que el aporte de proteína sea adecuado, que se sugiere de 28 gr/día de proteína.

escolar

importante monitorear el consumo de fibra, calcio y líquidos en esa etapa ocurren muchos cambios físicos y psicológicos, y 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:

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

ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

Nutrición del adulto

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

Algunas modificaciones alimentarias y de estilo de vida que se deben considerar para el adulto son: a) "Equilibrar el consumo de energía con la actividad física para alcanzar o mantener un peso saludable. b) Consumir una gran variedad de alimentos en cantidades adecuadas, combinando todos los grupos de alimentos".80 c) "Moderar el consumo de alimentos de origen animal debido a que contienen más cantidad de lípidos (ácidos grasos saturados y colesterol), como la yema de huevo, el chicharrón, la crema, las carnes grasosas, el pollo con piel, el tocino, entre otros".81 d) Elegir el consumo de pescado y aves. e) Preferir los cereales integrales ya que tienen mayor contenido de fibra.

f) Consumir leguminosas ya que contienen menos lípidos y buen contenido de proteína y fibra. g) Reducir el uso de grasas animales y utilizar aceites vegetales. h) Aumentar el consumo de verduras y frutas. i) Mantener un "consumo adecuado de calcio consumiendo productos lácteos que pueden ser descremados, tortillas, charales, sardina, verduras de hoja verde".82 j) Disminuir el consumo de alimentos ahumados, bebidas alcohólicas, azúcar, sal, y grasas. k) Consumir líquidos en abundancia y realizar actividad física.

Nutrición de la mujer adulta y embarazo

No embarazo

El denominado "síndrome premenstrual" tiene ciertas características que pueden modificar la conducta alimentaria, que pueden ser: incremento de hambre, antojo de alimentos dulces, aumento en el consumo de alcohol, disminución de actividades sociales y físicas.

Embarazo

El aumento de energía en la dieta durante el embarazo debe ser de 300 kcal/día.

no consumir alcohol, no fumar no tomar cafeína, evitar el consumo de mariscos, carnitas, fresas, y productos crudos

Lactancia

"El aumento del gasto energético en la mujer lactante aumenta 500 kcal consumo de ciertos alimentos por parte de la madre, pueden generar molestias gástricas al bebé, como, por ejemplo, los cítricos, la papaya o las guayabas