



NOMBRE DEL ALUMNO:

Delbi Yuridia Santizo García

NOMBRE DEL PROFESOR:

Gabriela Eunice García Espinosa

LICENCIATURA:

Enfermería

MATERIA:

Nutrición y Dietética

CUATRIMESTRE Y MODALIDAD:

4° semiescolarizado

NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO:

Cuadro sinóptico “Alimentación en diferentes etapas de la vida”

Bebés de 0 a seis meses:

La leche materna es un alimento esencial para la salud del bebé, pues es lo único capaz de satisfacer todas las necesidades nutrimentales que demandan sus primeros meses de vida.

Bebés de seis a 12 meses:

A esta edad se aconseja a los padres que comiencen a darle una o dos cucharaditas de papilla o sopa espesa de cereales y verduras e ir aumentando la cantidad de forma gradual. Además de agregar una mayor variedad de alimentos como puré de frutas y carnes sin grasa.

Tres años en adelante:

A esta edad los niños ya deben comer un poco de todo: frutas, verduras, cereales, carnes, pescados y lácteos.

Diez a 18 años:

De acuerdo con nuestra experta en nutrición, las tres comidas principales deben contener los siguientes nutrientes:

Desayuno: Debe ser rico en proteínas como el huevo; cereales integrales, frutas y verduras.

Comida: Proteínas de buena calidad, carnes magras (carne con poca grasa), verduras, frutas, cereales - como tortillas-, arroz, pasta, quinoa y grasas saludables -como el aguacate y aceites vegetales-, leguminosas - frijoles y lentejas-.

Cena: Debe ser rica en proteínas (de origen animal o vegetal) y es recomendable incluir lácteos -queso, leche

Hombres de 18 a 40 años:

se recomienda que consuman leche y sus derivados por su aporte de proteínas y calcio. Carnes, por su contenido en proteínas, así como pescado y huevo. También se recomiendan los cereales, leguminosas y verduras.

Mujeres de 18 a 40 años:

Se recomienda una cantidad un poco menor de cereales y grasas y más alimentos ricos en hierro como carne, vísceras, aves y pescados, así como vegetales de hoja verde como espinacas, berros y acelgas.

Mujeres embarazadas:

necesitan alimentación extra de proteínas, zinc, vitamina A, vitamina C y hierro. Las recomendaciones son consumir aparte de las comidas leche, fruta, pan, carne, pollo o pescado. Aproximadamente 280 kilocalorías más por día en mujeres embarazadas y 450 kilocalorías en mujeres en lactancia.

Adultos mayores de 40 a 65 años:

Es recomendable que consuman lácteos como leche, requesón, quesos frescos; además de carnes, pescado, jamón, huevos, pollo, pan integral, arroz, leguminosas, frutas y verduras en general.

TABLA 4 INGESTAS DIARIAS RECOMENDADAS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

Sexo/edad	Peso	Energía	Proteínas	Calcio	Hierro	Zinc	Vit. A ER	Vit. C	Folato EFD
	Kg	kcal	g	mg	mg	mg	mcg	mg	mcg
Ambos sexos									
0-6 meses	6,0	525	16,2	400	0 ^a	1,1	375	25	80
6-11 meses	8,9	710	19,6	400	9	0,8	400	30	80
1-3 años	12,1	1.025	19,3	500	6	8,3	400	30	160
4-6 años	18,2	1.350	27,3	600	6	10,3	450	30	200
7-9 años	25,2	1.700	36,7	700	9	11,3	500	35	300
Niñas									
10-18 años	46,7	2.000	56,0	1.300	14/32 ^b	15,5	600	40	400
Niños									
10-18 años	49,7	2.400	57,5	1.300	17	19,2	600	40	400
Mujeres									
19-65 años	55,0	2.050	55,0	1.000	29/11 ^c	9,8	500	45	400
Embarazadas		+ 278	+ 6,0	1.200	Alto ^d	15,0	800	55	600
Loctantes		+ 450	+17,5	1.000	15	16,3	850	70	500
65 o + años		1.850	55,0	1.300	11	9,8	600	45	400
Hombres									
19-65 años	65	2.600	65,0	1.000	14	14,0	600	45	400
65 o + años		2.150	65,0	1.300	14	14,0	600	45	400

BIBLIOGRAFÍA. <https://www.eluniversal.com.mx/menu/que-comer-segun-tu-edad>