



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>