



Nombre del alumno:

Jesús Filiberto Solís Galindo

Nombre del profesor:

Lic. Gabriela Eunice García Espinoza

Profesionalización:

En Enfermería

Materia:

Nutrición y Dietética

Nombre del trabajo:

Cuadro Sinóptico

“Alimentación En Las Diferentes Etapas De La Vida”

Frontera Comalapa, Chiapas a 17 de Octubre de 2020.

Etapas De La Vida

Primer Año De Vida

En esta etapa se da la *lactancia* de los 4 a 6 meses donde se aprovecha el *calostro* que es rico en proteínas y bajo lípidos y lactosa, la *ablactación* donde se introducen las frutas, verduras, cereales y leguminosas.

En esta etapa también hay enfermedades que pueden afectar al lactante como: resfriados y rinofaringitis, otitis laringitis, estreñimiento, FDAS e IRAS, dermatitis atónica

Etapa Preescolar

Esta etapa comprende de los 6 a 11 años de edad, donde el peso y crecimiento se mantienen, con requerimiento de energía de 70 kcal/día/kg de peso, con el aporte del 28% día de proteína, en esta etapa el desayuno es de suma importancia. Incluyendo frutas, verduras, consumo de carne, pan, cereales y leche, Evitar las botanas, refresco y dulces.

Siendo las enfermedades más comunes son: enfermedades virales (sarampión, varicela, hepatitis A, paperas), las respiratorias, diarreicas, disentería y alergias.

Etapa Escolar

Esta etapa comprende de los 11 a los 13 años al igual que la dieta de los de preescolar en esta etapa se deben incluir el consumo de fibras, calcio y líquidos, siendo que en esta edad hay cambios físicos y psicológicos.

Siendo las enfermedades más comunes en esta etapa como: las gastroenteritis, los piojos según las fechas, conjuntivitis y resfriados.

Etapa De La Adolescencia

Esta etapa se da la pubertad y la adolescencia donde su alimentación debe contener todos los nutrientes esenciales que le brinden energía, los requerimientos calóricos y proteicos ya que se elevan el crecimiento de los tejidos aumento de la masa muscular y aumento de masa ósea

Donde los adolescentes tienden a presentar anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y obesidad.

Etapa De La Adultez

En esta etapa de preferencia se deben consumir pescado y aves, preferir los cereales integrales con mayor contenido de fibras, consumo de leguminosas, aumento del consumo de frutas y verduras, consumir líquidos en abundancia, reducir el consumo de alcohol, azúcar, sal y grasas.

Teniendo como las enfermedades más comunes en esta etapa: la obesidad, DMII, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, cáncer y enfermedades gastrointestinales.

Etapa de vejez

En esta etapa de la vida y conforme avanza la edad se pierde estatura, agua corporal, así como masa muscular y se gana más grasa, es importante que en esta edad se consuma mas proteínas, hidratos de carbono y lípidos ya que si no se consumen puede haber desnutrición.

En esta edad uno de los padecimientos más notorios es el estreñimiento, la pérdida del apetito, la artritis, enfermedades mentales, osteoporosis, diabetes, gripe y neumonía del anciano etc.