

## Nombre del alumno:

Alan Ivan Hernández Calderon.

## Nombre del profesor:

Lic. Gabriela Eunice García Espinoza.

## Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico: alimentación en las diferentes etapas de la vida.

## Materia:

Nutrición y dietética.

## Grado:

profesionalización.

## Grupo

A

Frontera Comalapa, Chiapas a 15 de octubre de 2020.

Alimentación en las diferentes etapas de la vida.

-Nutrición en el primer año de vida.

-Se produce dos momentos nutricionales importantes: lactancia y la ablactación.

-La lactancia es fundamental se ha demostrado que los niños lactados exclusivamente con pecho de los 4 a los 6 meses crecen de manera adecuada.  
-La ablactación o alimentación complementaria es a partir del sexto mes, es la introducción de alimentos.

Ventajas: nutricionalmente es superior a cualquier alternativa para el bebe, es inocua, es decir es segura para el bebe, está siempre fresca.  
Para empezar la ablactación se recomienda introducir frutas y verduras, después cereales, alimentos de origen animal y leguminosas.

-Nutrición del preescolar y el escolar

-Etapa preescolar es de los 6 a 11 años de edad.

-En esta etapa se forman hábitos buenos y malos depende de los tutores, se recomienda como refrigerios, agua de frutas, leche, queso, frutas y verduras.

Etapa escolar es de los 11 a los 13 años.

-En general se deben de cuidar los mismos aspectos que el preescolar pero también es importante el consumo de fibra, calcio y líquidos.

-Nutrición del adolescente.

-Pubertad es el periodo postnatal de máxima diferenciación sexual, proceso fisiológico.

-Factores que pueden afectar los requerimientos nutricios en la adolescencia son: actividad física, embarazo, lactancia y enfermedades crónicas.

-Pueden presentar algunos trastornos alimenticios: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, obesidad.

-Nutrición del adulto.

-La edad adulta está comprendida entre el término de la pubertad y el inicio de la vejez es un periodo muy largo y la alimentación en esta etapa es muy compleja.

-Enfermedades comunes en esta etapa son: obesidad, diabetes II, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, cáncer, enfermedades gastrointestinales.

-Algunas modificaciones alimentarias son: cambiar todos los grupos de alimentos, moderar el consumo de alimentos de origen animal, elegir el consumo de pescado y aves, preferir cereales integrales.

-Nutrición de la mujer adulta y el embarazo.

-La edad adulta de la mujer comprende varios procesos fisiológicos que en forma genérica se describen como:

-No embarazo, embarazo, lactancia y climaterio

-El embarazo el síndrome prenatal tiene ciertas características que pueden modificar la conducta alimentaria.  
-El aumento de energía en la dieta durante el embarazo debe ser de 300 kcal/día.  
-Durante la lactancia el aumento del gasto energético total en la mujer lactante aumenta unas 500 kcal.  
-El climaterio en esta etapa se debe consumir más calcio.

Nutrición del anciano.

En esta etapa es muy importante cuidar e incluir en la dieta el consumo de energía, como proteínas, hidratos de carbono y lípidos, ya que al no tenerlas en cantidades adecuadas se puede originar desnutrición.