



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno:**

José Antonio Vázquez Zunún.

**Nombre del profesor:**

Mtro. LIC. GABRIELA EUNICE GARCIA ESPINOZA.

**Licenciatura:**

Licenciatura en Enfermería. Semiescolarizado.

**Materia:**

Nutrición y Dietética.

PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del trabajo:**

Cuadro Sinóptico del Tema:

**“Etapas de la Vida”.**

# ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA.

## 1) Nutrición en el primer año de vida:

### Lactancia:

- Nutricionalmente, es superior a cualquier alternativa para el bebé.
- Es inocua, es decir, segura para el bebé.
- Siempre está fresca.
- No es alergénica y resulta más económico.
- Favorece el desarrollo mandibular y dental.
- Los bebés comen la cantidad que requieren y no más de lo que necesitan.
- Favorece el contacto entre madre e hijo.

### Ablactación o Alimentación complementaria

- “Es la introducción de alimentos diferentes de la leche”.
- La introducción de nuevos alimentos existen nuevas fuentes de energía de otros nutrimentos.
- Primero se recomienda introducir frutas y verduras; después, cereales, alimentos de origen animal y leguminosas.
- Se recomienda evitar, hasta cumplir el primer año de vida, el consumo de chocolate, huevo entero, nueces, mariscos, jugos cítricos, jugos en bote, alimentos azucarados, leche entera, para que el sistema inmunológico se forme perfectamente, en la preparación de las papillas y purés, se recomienda no agregar sal ni condimentos.

## 2) Nutrición del preescolar y escolar.

### 1) Etapa preescolar:

- Esta etapa está entre los 6 y los 11 años de edad, y el incremento en el peso y la estatura se mantienen normalmente constantes.
- En esta etapa se produce el desarrollo de los dientes, esto se debe considerar al momento de elegir el menú.
- 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.
- En esta etapa se forman hábitos buenos y malos, así como gustos y actitudes.
- En esta etapa de la vida, el hábito del desayuno es fundamental, si el adulto es responsable de la alimentación del niño.
- El error más común de los padres es no preparar lunch y dar dinero a los niños, al hacerlo se generan hábitos inadecuados.
- La deficiencia más común en niños preescolares es la del hierro, que puede generar anemia.

### 2) Etapa escolar:

- La etapa escolar está entre los 11 y los 13 años, en general se deben cuidar los mismos aspectos que el preescolar.
- En esta etapa se requiere bastante apoyo de los padres, debido a que se acerca la adolescencia.
- México ocupa el primer lugar de obesidad en niños preescolares y escolares; y esto es el reflejo de los hábitos inadecuados.

## 3) Nutrición del adolescente:

### La pubertad:

- Es el periodo posnatal o un proceso fisiológico de máxima diferenciación sexual, en el que se producen cambios en los órganos reproductivos, aparecen las características sexuales secundarias.

### La adolescencia:

- Es un proceso psicosocial, que comprende todos aquellos cambios que constituyen la transición de niño a adulto y que se acompaña de una serie de ajustes.

### Factores que afectan los requerimientos de nutrición en la adolescencia:

- 1) Actividad física.
- 2) Embarazo y/o lactancia.
- 3) Enfermedades crónicas.

### Algunos de los trastornos en la alimentación son:

- 1) Anorexia nerviosa.
  - El paciente con anorexia presenta ciertas características psicológicas como: distorsión de la autoimagen (se ve “gorda” cuando en realidad no lo está).
- 2) Bulimia nerviosa.
  - Episodios recurrentes de comida compulsiva (consumo rápido de una gran cantidad de alimento en un corto periodo).
- 3) Obesidad.
  - Esta se asocia a la presencia de problemas emocionales; por otra parte, también se relaciona con el consumo sin control de botanas, golosinas, pasteles y bebidas como refrescos.

## 4) 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.

### Algunas modificaciones alimentarias y estilo de vida 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”.
- c) “Moderar el consumo de alimentos de origen animal debido a que contienen más cantidad de lípidos (ácidos grasos saturados y colesterol).
- d) Elegir el consumo de pescado y aves.
- e) Preferir los cereales integrales ya que tienen mayor contenido de fibra.
- f) Aumentar el consumo de verduras y frutas.
- g) Disminuir el consumo de alimentos ahumados, bebidas alcohólicas, azúcar, sal, y grasas.
- h) Consumir líquidos en abundancia y realizar actividad física.

### 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.

## 5) Nutrición de la mujer adulta y embarazada:

### “Comprende varios procesos fisiológicos, que en forma genérica se describen como:

- 1) No embarazo.
  - Se presentan ciertos cambios hormonales que deben ser monitoreados anualmente por su médico.
  - La actividad física sea prácticamente nula, por lo que el riesgo de presentar ciertas enfermedades aumenta.
  - Valorar el estado de salud y nutrición en esta etapa es fundamental.
- 2) Embarazo.
  - Durante el “embarazo la mujer recibe más atención médica que en cualquier otra etapa de su vida reproductiva”.
  - el aumento controlado y adecuado de peso disminuye la presencia de estas enfermedades.
  - El aumento de energía en la dieta durante el embarazo debe ser de 300 kcal/día.
  - En el embarazo se pueden detonar ciertas enfermedades como la hipertensión, la diabetes gestacional o la anemia.
- 3) Lactancia.
  - “El aumento del gasto energético en la mujer lactante aumenta 500 kcal”.
  - Es el mejor momento para recuperar el peso adecuado en la mujer.
  - El consumo de atole, levadura o cerveza no produce más leche.
  - Las restricciones alimentarias son muy parecidas a las del embarazo.
- 4) Climaterio.
  - “Es la época fisiológica de la vida de la mujer que se caracteriza por la disminución en la función ovárica.
  - Es la fecha en que la mujer menstrúa por última vez.
  - La edad de la menopausia o climaterio oscila entre los 45 y los 50 años de edad”.

## 6) Nutrición del anciano:

- Las relaciones entre las enfermedades crónicas y el proceso de envejecimiento ha avanzado de forma considerable.
- Conforme avanza la edad, la composición corporal va cambiando, se pierde estatura, agua corporal, masa muscular y ósea y se gana más grasa.
- La dieta es muy importante cuidar el consumo de energía, como proteínas, hidratos de carbono y lípidos para no provocar una desnutrición.
- En esta etapa se presenta con frecuencia estreñimiento.
- El consumo de líquido, se recomienda que sea de 1.25 a 1.5 litros por día.
- La pérdida de dientes, y los cambios en el olfato y el gusto, también provocan que disminuya el apetito.