

**Nombre del alumno:**

Nain De Jesús Alcazar Lopez

**Nombre del profesor:**

Lic. Gabriela Eunice García Espinoza

**Licenciatura:**

Profesionalización en enfermería

**Materia:**

Nutrición y Dietética

**Nombre del trabajo:**

Cuadro sinóptico

# Alimentación en las diferentes etapas de la vida

## Primer año de vida

### Lactancia

#### Periodo

La lactancia comprende del periodo de el primer día hasta os 6 meses de vida extrauterina

#### Alimentación

Se recomienda la lactancia materna exclusiva, ya que tiene muchos beneficios tanto nutrimentales como económicos ya que aporta la energía suficiente al RN

### Ablactación

#### Periodo

La ablactación es la introducción de alimentos diferentes a la leche en la dieta del bebe, se comprende del cuarto o sexto mes de vida extra uterina

#### Alimentación

Se recomienda empezar con la introducción de frutas y verduras, después, cereales y alimentos de origen animal, estos alimentos en consistencia de puré; hasta cumplir el año de vida introducir el consumo de chocolate, huevo mariscos etc., para que no se interrumpa la formación del sistema inmunológico. se recomienda no usar sal.

## Preescolar

### Periodo

Se comprende del periodo de los 6 a los 11 años de edad, cuando la estatura y el peso están en constante aumento, se encuentra el desarrollo de los dientes.

### Alimentación

Se recomienda brindar alimentos que brinden que aporte un total de 70 kcal/día/kg de peso cuidando siempre que haya un total de 28 gr/día de proteína, en esta etapa es recomendable que sigan haciendo las 5 comidas diarias, y cuidar los hábitos de alimentación, fijar horas para los alimentos y así evitar trastornos alimenticios nunca usar la comida chatarra como premio.

### Patologías

La patología que se puede presentar en esta etapa que es la más común, es la anemia por la falta o deficiencia de hierro, por ello cuidar la alimentación en consumo de carne, cereales, pan, verduras, frutas y leche.

## Escolar

### Periodo

Se comprende del periodo de los 11 a los 13 años de edad, terminando la etapa preescolar, en esta etapa se realiza los mismos cuidados que la etapa preescolar.

### Alimentación

Vigilar el consumo de alimentos que contengan fibra, calcio y líquidos

### Patología

La patología que se puede presentar en esta etapa es la obesidad a causa de los malos hábitos alimenticios, y a la disminución de actividad física, se recomienda informarles a los niños sobre los riesgos de esta patología y los beneficios de una alimentación adecuada.

# Alimentación en las diferentes etapas de la vida

## Adolescencia

### Requerimientos nutricionales

Los requerimientos nutricionales y de alimentación en la etapa de la adolescencia se diferencian ya que en esta etapa existen algunos factores que lo pueden alterar, como son: la actividad física que realiza, embarazo o lactancia, enfermedades crónicas.

### Patologías

#### Anorexia nerviosa

Es una patología con características psicológicas como la distorsión de la autoimagen, genera baja autoestima, depresión, pensamientos obsesivos, tendencia a la perfección, obsesión por la comida. La persona se ve gorda cuando en realidad no lo está.

#### Bulimia nerviosa

La bulimia nerviosa son los episodios recurrentes de comida compulsiva, que termina en dolor abdominal, sueño o vómito, la persona se provoca vómito, uso de laxantes y diuréticos.

#### Obesidad

La obesidad es causa de muchos agentes, uno de ellos es los malos hábitos alimenticios como abuso de la comida chatarras, la depresión ya que a veces de esto usan la comida para sentirse mejor.

## Adulto

### Periodo

El periodo comprendido en la edad adulta se caracteriza en el término de la pubertad al comienzo de la vejez, es la etapa donde más hábitos alimenticios se llegan a práctica debido a que la alimentación se hace fuera de casa y mal controlado.

### Alimentación

Los alimentos que se deben de consumir en esta etapa, deben ser siempre evitando la obesidad, el bajo peso, y cubrir las necesidades nutrimentales, consumir una gran variedad de alimentos en cantidades adecuadas, elegir el consumo de aves y pescado, preferís los cereales integrales con mayor contenido de fibra para facilitar la digestión, reducir el consumo de grasas, sodio y azúcares, consumir abundantes líquidos y realizar actividades físicas.

### Patologías

Las patologías más comunes en la etapa de la adultez son: la obesidad, diabetes tipo2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, cáncer, enfermedades gastrointestinales; cabe mencionar que estas enfermedades se pueden prevenir mediante los hábitos de alimentación y el estilo de vida de las personas.

# Alimentación en las diferentes etapas de la vida

## Mujer adulta

No embarazo

Alimentación

Hay cambios en esta etapa que pueden afectar la alimentación uno de ellos es el síndrome premenstrual, que es un cambio hormonal, que puede cambiar la conducta alimentaria, como es: incremento de hambre, antojos, aumento de consumo de alcohol, disminución de actividad física, y social.

Patologías

La causa más común por presentar patologías en esta etapa es por la nula realización de actividades físicas, se puede presentar obesidad y sobrepeso.

Embarazo

Alimentación

La alimentación en esta etapa es esencial, ya que el aumento de peso va de acuerdo a la alimentación, en esta etapa hay algunos factores que pueden intervenir en la nutrición, como son: las náuseas y los vómitos, el estreñimiento, las hemorroides, y los calambres por las noches, es importante impulsar a la embarazada al consumo de ácido fólico.

Patologías

Las patologías más comunes que se presentan en el embarazo son: la hipertensión, la diabetes gestacional o la anemia.

Requerimiento nutricional

El requerimiento nutricional aumenta en el embarazo aproximadamente 300 kcal/día, y el gasto de energía aumenta a 500 kcal.

Lactancia

Alimentación

En la etapa de la lactancia materna, las restricciones alimentarias son las mismas que en el embarazo, sin embargo se recomienda el consumo abundante de agua, ya que ayuda a la producción de leche, no está comprobado que el consumo de atoles ayuda a la producción de leche.

Periodo

El periodo comprendido de esta etapa es de los 45 a los 50 años de edad se caracteriza por la disminución de la función ovárica,

Climaterio

Alimentación

En esta etapa es primordial cuidar el consumo de calcio ya que su deficiencia puede causar osteoporosis, evitar el consumo de alcohol, cafeína, y el tabaquismo, ya que pueden alterar la absorción del calcio.

# Alimentación en las diferentes etapas de la vida

## Vejez

### Alimentación

La alimentación en esta etapa de la vida, debe ser cuidadosa, sobre todo en el consumo de alimentos que aporten energía suficiente al organismo como son: proteínas, hidratos de carbono y lípidos, se recomienda tomar de 1.25 a 1.5 Lt de agua al día. En esta etapa también es muy común el uso de complementos alimenticios

### Patologías

Las patologías más comunes que se presentan en esta etapa son las crónicas degenerativas como la hipertensión y la diabetes mellitus tipo 2, cuando se presentan estas enfermedades pueden ser factores que intervienen en la nutrición, ya que son dietas especiales con demasiadas restricciones alimenticias, sobre todo la de los azúcares y el sodio. Los otros factores que pueden entrar son: la pérdida de los dientes, los cambios de olfato, y el gusto provocan que el apetito disminuya.