

CUADRO SINOPTICO
"ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA"

MATERIA

"NUTRICION Y DIETETICA"

PROFESOR (A):
LIC. GABRIELA EUNICE GARCIA

PRESENTA EL ALUMNO (A):
CARLOS JORDAN GONZALEZ CIFUENTES

CUATRIMESTRE, GRUPO Y MODALIDAD:
4to "A" SEMIESCOLARIZADO

PASIÓN POR EDUCAR

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

PRIMER AÑO DE VIDA

Lactancia

Se ha demostrado que los niños lactados exclusivamente al pecho durante los primeros 4 a 6 meses de vida crecen de manera adecuada. La lactancia es un proceso hormonal, el cual se desencadena con la estimulación del niño.

El calostro es “líquido amarillo que sale antes que la leche que tiene mayor cantidad de proteínas y menor contenido de lípidos y lactosa”,⁶⁹ es muy importante, ya que contiene muchos nutrimentos que requiere el bebé para formar su sistema inmunológico.

Ablactación

Es la introducción de alimentos diferentes de la leche”. “El desarrollo fisiológico de los niños a partir del 4º mes les permite aceptar sin mayor dificultad los alimentos semisólidos y aprovechar los nutrimentos que contengan”.

Para empezar la ablactación, primero se recomienda introducir frutas y verduras; después, cereales, alimentos de origen animal y leguminosas. Se puede iniciar en consistencia de puré y poco a poco aumentar la consistencia de los alimentos. Es importante que la leche que siga consumiendo el niño sea materna o de fórmula, según sea el caso.

PEESCOLAR Y ESCOLAR

Etapa preescolar

La etapa preescolar 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, que se sugiere de 28 gr/día de proteína.

Etapa escolar

La etapa escolar está entre los 11 y los 13 años, en general se deben cuidar los mismos aspectos que el preescolar, pero también es importante monitorear el consumo de fibra, calcio y líquidos. En esta etapa se requiere bastante apoyo de los padres, debido a que se acerca la adolescencia, y en esa etapa ocurren muchos cambios físicos y psicológicos, y si la alimentación no se vigila desde la etapa escolar pueden producirse problemas a largo plazo.

ADOLESCENTES

Diferencia con pubertad

La pubertad es el periodo posnatal de máxima diferenciación sexual, en el que se producen cambios en los órganos reproductivos, aparecen las características sexuales secundarias y se modifican el tamaño y la composición corporales, lo que requiere de un sinnúmero de ajustes fisiológicos. En términos generales, se considera que la pubertad termina cuando el individuo deja de crecer y está apto para la reproducción.

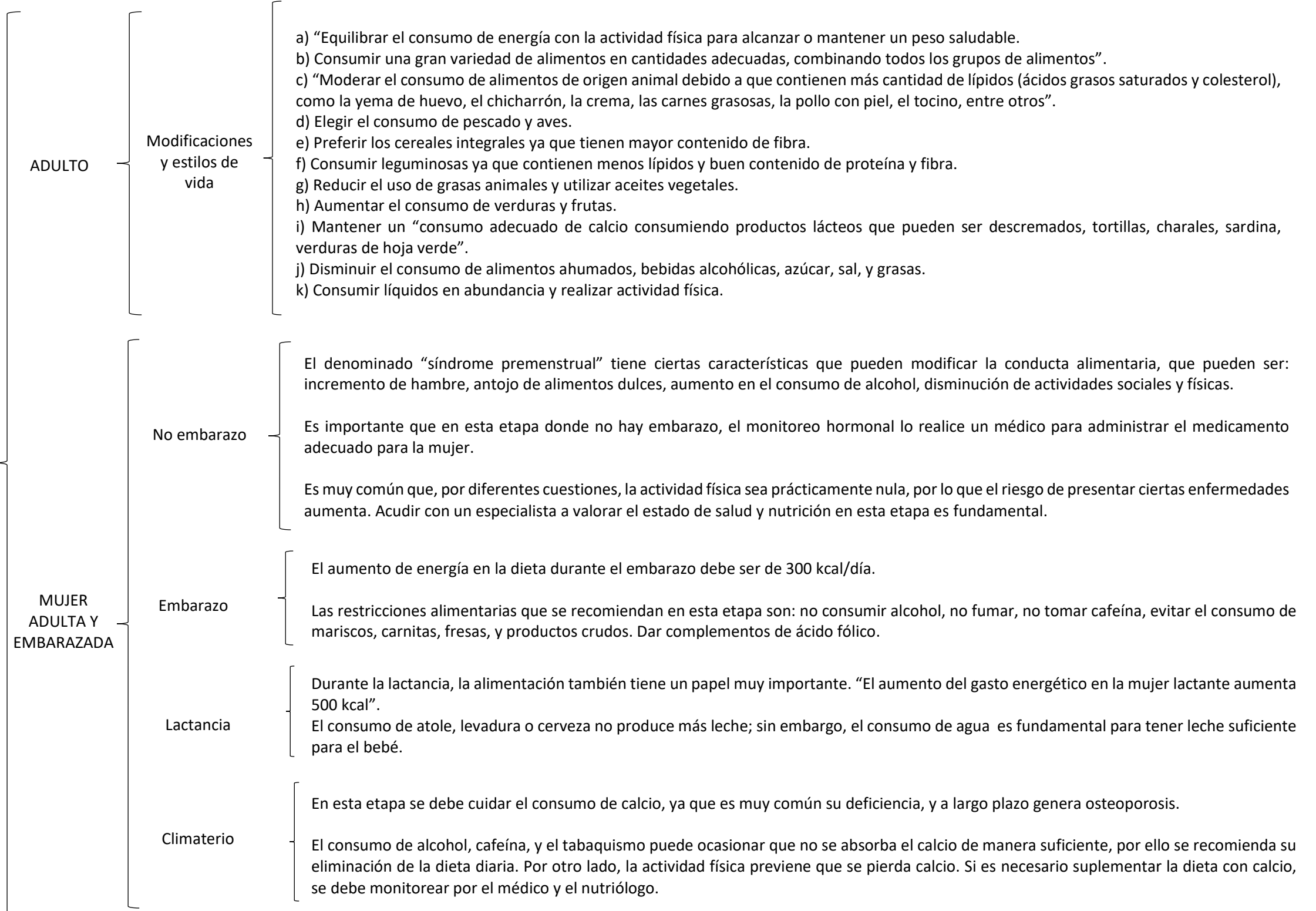
Factores

Los factores que pueden afectar los requerimientos nutricios en la adolescencia son:

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

En general, estos factores son los que suelen hacer la diferencia en los requerimientos en el adolescente; si son adolescentes sanos, se debe hacer el cálculo como una persona sana y manejar una dieta recomendable.

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA



**ALIMENTACIÓN EN
LAS DIFERENTES
ETAPAS DE LA VIDA**

**MUJER
ADULTA Y
EMBARAZADA**

Conforme avanza la edad, la composición corporal va cambiando, se pierde estatura, agua corporal, así como masa muscular y ósea, sin embargo se gana masa grasa.

Por ello, en la dieta es muy importante cuidar el consumo de energía, como proteínas, hidratos de carbono y lípidos, ya que al disminuir el consumo de estos tres macronutrientes, que son proveedores de energía, y al no tenerlos en la cantidad adecuada, se puede originar desnutrición.

En esta etapa se presenta con frecuencia estreñimiento, por lo cual es muy importante cuidar el consumo de fibra y agua. La deshidratación es común en los ancianos, por ello es esencial monitorear el consumo de líquido, se recomienda que sea de 1.25 a 1.5 litros por día.