

**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”,<sup>69</sup> 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**

ADULTO

Modificaciones y estilos de vida

- 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), como la yema de huevo, el chicharrón, la crema, las carnes grasosas, la pollo con piel, el tocino, entre otros”.
- d) Elegir el consumo de pescado y aves.
- e) Preferir los cereales integrales ya que tienen mayor contenido de fibra.
- f) Consumir leguminosas ya que contienen menos lípidos y buen contenido de proteína y fibra.
- g) Reducir el uso de grasas animales y utilizar aceites vegetales.
- h) Aumentar el consumo de verduras y frutas.
- i) Mantener un “consumo adecuado de calcio consumiendo productos lácteos que pueden ser descremados, tortillas, charales, sardina, verduras de hoja verde”.
- j) Disminuir el consumo de alimentos ahumados, bebidas alcohólicas, azúcar, sal, y grasas.
- k) Consumir líquidos en abundancia y realizar actividad física.

MUJER ADULTA Y EMBARAZADA

No embarazo

El denominado “síndrome premenstrual” tiene ciertas características que pueden modificar la conducta alimentaria, que pueden ser: incremento de hambre, antojo de alimentos dulces, aumento en el consumo de alcohol, disminución de actividades sociales y físicas.

Es importante que en esta etapa donde no hay embarazo, el monitoreo hormonal lo realice un médico para administrar el medicamento adecuado para la mujer.

Es muy común que, por diferentes cuestiones, la actividad física sea prácticamente nula, por lo que el riesgo de presentar ciertas enfermedades aumenta. Acudir con un especialista a valorar el estado de salud y nutrición en esta etapa es fundamental.

Embarazo

El aumento de energía en la dieta durante el embarazo debe ser de 300 kcal/día.

Las restricciones alimentarias que se recomiendan en esta etapa son: no consumir alcohol, no fumar, no tomar cafeína, evitar el consumo de mariscos, carnisas, fresas, y productos crudos. Dar complementos de ácido fólico.

Lactancia

Durante la lactancia, la alimentación también tiene un papel muy importante. “El aumento del gasto energético en la mujer lactante aumenta 500 kcal”.

El consumo de atole, levadura o cerveza no produce más leche; sin embargo, el consumo de agua es fundamental para tener leche suficiente para el bebé.

Climaterio

En esta etapa se debe cuidar el consumo de calcio, ya que es muy común su deficiencia, y a largo plazo genera osteoporosis.

El consumo de alcohol, cafeína, y el tabaquismo puede ocasionar que no se absorba el calcio de manera suficiente, por ello se recomienda su eliminación de la dieta diaria. Por otro lado, la actividad física previene que se pierda calcio. Si es necesario suplementar la dieta con calcio, se debe monitorear por el médico y el nutriólogo.

**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.