



**Mi Universidad**

## **Cuadro Sinóptico**

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Esmeralda Jaqueline Rodríguez Muñoz

**TEMA:** Alimentación en las diferentes etapas de la vida

**PARCIAL:** I

**MATERIA:** Nutrición Clínica

**NOMBRE DEL PROFESOR:** Gabriela Eunice García

**LICENCIATURA:** Enfermería

# ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

## EMBARAZO

Una buena nutrición durante las 38 a 40 semanas de embarazo normal es importante para la madre y el bebé. Así también la madre debe proporcionar nutrientes y calorías para el feto.

### GANANCIA DE PESO DURANTE EL EMBARAZO

La ganancia de peso promedio durante el embarazo es de 11.3 a 15.8 kg.

Necesidades de proteínas aumentan en 20% para las mujeres embarazadas de más de 25 años y en 25% para las adolescentes embarazadas

## LACTANCIA

La lactancia es un proceso hormonal, el cual se desencadena con la estimulación del niño.

La leche materna contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión. El principal beneficio de la leche materna es nutricional.

### VENTAJAS

Nutricionalmente, es inocua, siempre está fresca, no es alérgica, resulta más económica, favorece el contacto entre madre e hijo.

## INFANCIA

Los niños de edades comprendidas entre 1 y 6 años muestran un amplio progreso en el desarrollo y en la adquisición de habilidades.

En esta etapa de la vida, el hábito del desayuno es fundamental, si el adulto o responsable de la alimentación del niño no inculca esta costumbre, difícilmente lo podrá hacer en el futuro; hacer cinco comidas también se debe enseñar en esta etapa

México ocupa el primer lugar de obesidad en niños preescolares y escolares; y esto es el reflejo de los hábitos inadecuados que se han inculcado a los niños desde estas etapas.

## ADOLESCENCIA

Es una de las etapas de la vida en la que más claramente se puede observar la biopsicosocialidad del individuo. Está conformada por una combinación entre cambios físicos y reajustes emocionales y sociales, que ejercen influencia en los comportamientos relacionados con la salud y la alimentación.

La adolescencia es el tránsito entre la niñez y la edad adulta, ocurre en lapsos variables y su duración depende de las circunstancias específicas del individuo:

- La intensidad del crecimiento lineal, función hormonal cambios en las emociones y sentimientos.
- La presencia o la ausencia de conflictividad en su entorno como situación familiar, relación con los padres, autoridades y pares.

## EDAD ADULTA

La etapa adulta puede dividirse de manera general en tres periodos:

- La etapa adulta joven es de emoción y exploración. El rango de edad va desde los 18 a los 40 años.
- El periodo medio va desde los 40 a los 65 años. Es una época en que las actividades que se realizaban en la etapa joven empiezan a disminuir.
- En esta etapa tardía son evidentes los comienzos de la osteoporosis. Se piensa que una dieta rica en calcio, vitamina D y flúor puede ayudar a prevenir la osteoporosis.

## CLIMATERIO

Se entiende por climaterio al periodo que precede al cese de la menstruación por razones hormonales hasta los cinco años

La más evidente de este periodo es la disminución en la producción de estrógenos, con lo cual la mujer pierde su protección contra el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión u osteoporosis y para fines prácticos su riesgo se torna equiparable al del varón.

Se ha corroborado que las mujeres, a pesar de que cuentan con el conocimiento sobre hábitos alimentarios adecuados, no siempre aplican lo que saben. Por ejemplo, el 80% sabe de la importancia en el consumo de lácteos, pero sólo un 50% los consume de forma rutinaria

## VEJEZ

### SE CLASIFICA COMO:

- ❖ El envejecimiento usual o normal se define como un proceso que involucra la disminución de las funciones cognitivas y musculares con una posible pérdida de la autonomía.
- ❖ El envejecimiento exitoso se presenta en la población que no presenta padecimientos que requieran medicamentos, con una vida social activa y con las funciones físicas y cognitivas adecuadas
- ❖ El envejecimiento patológico es aquel en donde los sujetos presentan enfermedades degenerativas, cardiovasculares y malignas.