



**Mi Universidad**  
**CUADRO SINOPTICO**

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Maritza Itzel López luna

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

**PARCIAL:** 2

**MATERIA:** nutrición clínica

**NOMBRE DEL PROFESOR:** Gabriela Eunice García

**LICENCIATURA:** enfermería

**CUATRIMESTRE:** 3

**NUTRICION EN EL PRIMER AÑO DE VIDA**

**Lactancia**

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

La lactancia es fundamental, se ha demostrado que los niños lactados exclusivamente al pecho durante los primeros 4 a 6 meses de vida crecen de manera adecuada.

**Ventajas**

Nutricionalmente, es inocua, siempre esta fresca, no es alar genética, resulta más económico, favorece el contacto entre madre e hijo.

**Ablactación**

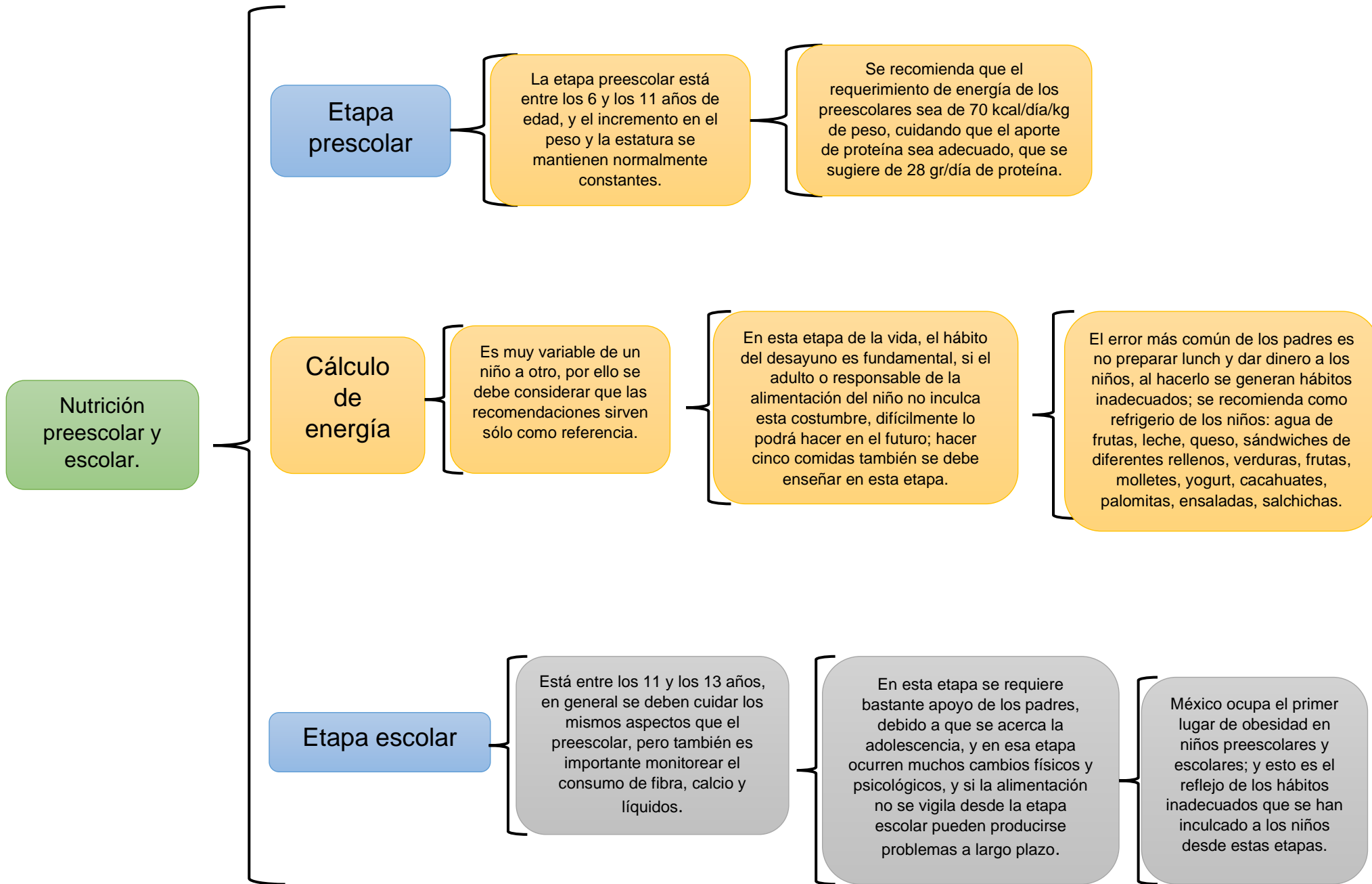
Es la introducción de alimentos diferentes de la leche.

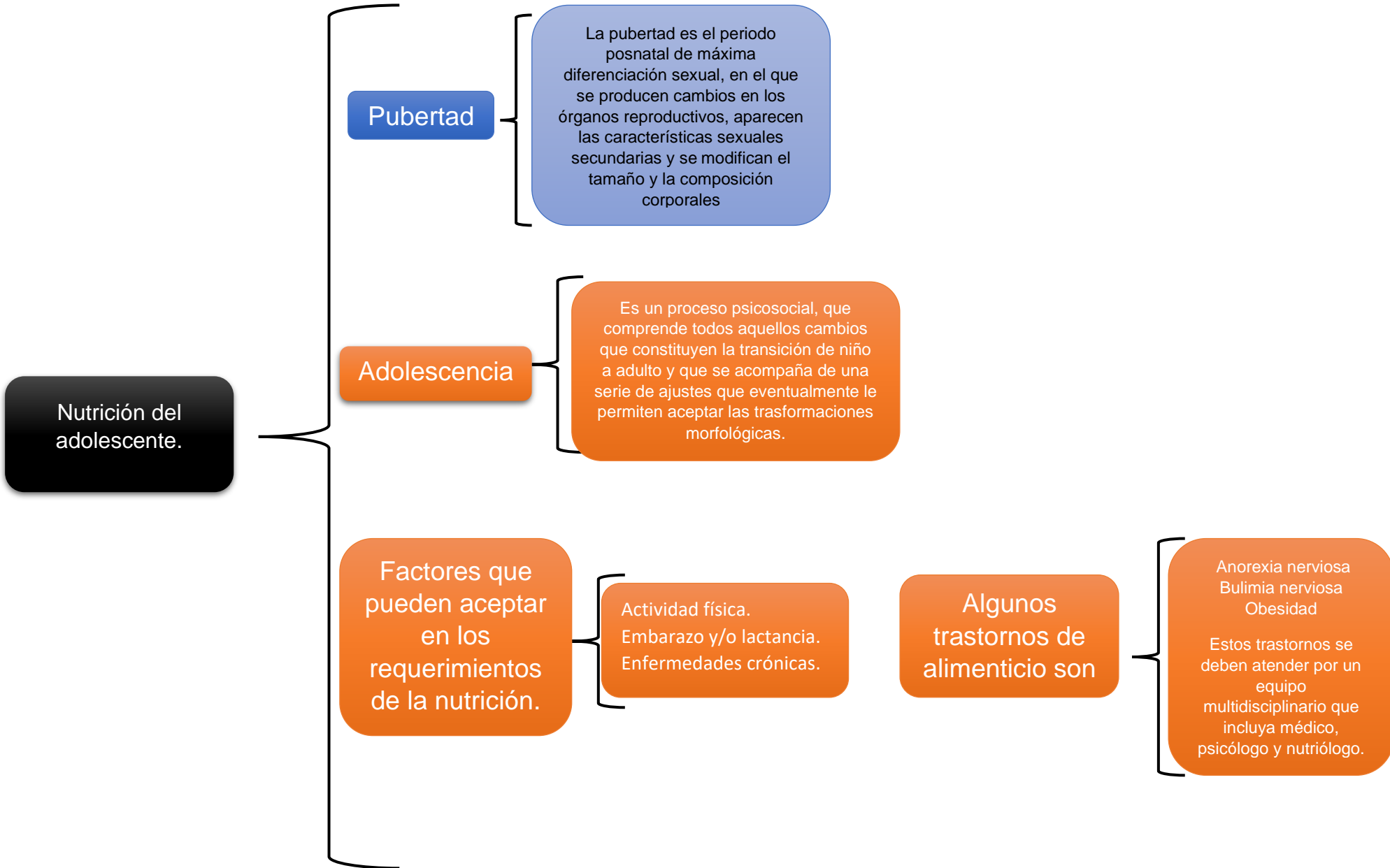
Para empezar la ablactación, primero se recomienda introducir frutas y verduras; después, cereales, alimentos de origen animal y leguminosas.

Se puede iniciar en consistencia de puré y poco a poco aumentar la consistencia de los alimentos no agregarle sal.

Primer año de vida

el consumo de chocolate, huevo entero, nueces, mariscos, miel, jugos cítricos, jugos en bote, alimentos azucarados, leche entera y sus derivados, para que el sistema inmunológico se forme perfectamente, y de esta manera no se generen alergias alimentarias, y que el niño aprenda a conocer los sabores originales de los alimentos.





# Nutrición en adulto.

## Adultes

Está comprendida entre el término de la pubertad y el inicio de la vejez; es un periodo muy largo y la alimentación en esta etapa es más compleja, debido a que generalmente se hace fuera de casa.

## Enfermedades mas comunes en esta etapa.

Obesidad, Diabetes tipo 2, Hipertensión Enfermedades cardiovasculares, Osteoporosis, Cáncer, Enfermedades gastrointestinales

Estas enfermedades se pueden prevenir o mejorar en el tratamiento con la alimentación, más adelante se mencionará a cada una de ellas; sin embargo, el manejo de la alimentación es fundamental para evitar su presencia.

## Modificaciones de alimentación y estilo de vida que se debe considerar.

- Equilibrar el consumo de energía con la actividad física para alcanzar o mantener un peso saludable.
- Elegir el consumo de peces y aves.
- Consumir leguminosas
- Reducir las grasas de animales y aumentar el consumo de frutas y verduras aceites.

