



# **Mi Universidad**

## **cuadro sinoptico.**

**NOMBRE DEL ALUMNO:** mireya lopez vazquez

**TEMA:** alimentacion en diferentes etapas de la vida

**MATERIA:**nutricion

**NOMBRE DEL PROFESOR:**Gabriela Eunice Garcia

**LICENCIATURA:**Enfermeria

**CUATRIMESTRE:** 3 cuatrimestre

Alimentación en las diferentes etapas de la vida

Cada etapa de la vida está marcada por diferentes situaciones desde la parte física, psicológica y emocional.

Es importante para ello poder separar cada una de las etapas de nutrición.

Desde el nacimiento hasta la edad adulta los requerimientos físicos, mentales y de alimentación van cambiando y a través de los años poder procurar la salud.

Nutrición en el primer año de vida

En el primer año de vida es donde se producen dos momentos nutricionales como son la lactancia y la ablactación de lactancia.

Lactancia es fundamental se ha demostrado que amamantar a los niños desde los 4 a 6 meses de vida de manera adecuada.

Las ventajas de lactancia son:

- Nutricionalmente, es superior a cualquier alternativa para el bebé.
- Es inocua, es decir segura para el bebé.
- Siempre fresca.

Ablactación o alimentación complementaria.

Ablactación es la introducción de alimentos diferentes de la leche. Es decir un desarrollo para el niño a partir del cuarto mes de ablactación.

Con la introducción de nuevos alimentos existen nuevas fuentes de energía y de otros nutrientes por lo que la leche materna dejará gradualmente de tener prioridad.

Se recomienda evitar, hasta cumplir el primer año de vida, el consumo de chocolate, huevo entero, nueces, mariscos, miel, jugos cítricos, jugos de bote, alimentos grasas, leche entera. Esto para que el sistema inmunológico se forme perfectamente.

Nutricion deprescolar.

La alimentacion y nutricion suelen ser implicaciones a largo plazo, lo que sucede en la infancia y en la niñez.

El cuidado de alimentacion y nutricion es parte fundamental de su salud integral.

La etapa prescolar esta entre los 6 y los 11 años de edad y en el incremento de peso y estatura se mantienen constantemnete normal.

Recomnedaciones

Principalmnbete que el el requerimiento ed la energia de los prescolares sea de 70 kcal/dia/kg de peso.

El calculo de energia es muy variable de un niño a otro, es por eso que se debe considerar que las recomnedaciones sirven como referencia.

En esta etapa se forman los habitos debe informarse con un especialista. buenos y malos, asi como gustos y actitudes, es por esto que el responsable debe debe proporcionar los alimentos al niño.

Etapa escolar

La etapa esta entre los 11 y los 13 años, en general se deven de cuidar los mismos aspectos que el prescolar pero tambien es importante monitorear el consumo de fibra, calcio, y liquidos.

En esta etapa existen diferentes cambios ficosos. Mexico ocupa el primer lugar en obesidad en niños prescolares y escolares.esto debido a los habitos inadecuados que se ha inculcado a los niños en estas etapas.

Finalmnete se debe considerar que los niños imitan lo que hacen los adultos, lo cual puede convertirlo en obesos, ademas de otro factor como es la herencia.

## Nutricion adolescente

La nutricion durante la adolescencia. Es nesecaria hacer la distincion entre pubertad y adulto. Pubertad es el periodo posnatal de maxiam diferensacion sexuales ys ecundarias en el que se producen cambios en los organos.

Factores que pueden afectar Iso requerimientos nutricios en la adolescencia.

- **Actividad ficica.**
- **Embarazo y/o lactancia.**
- **Enfermedades cronicas.**

Debidos a que estos factores suelen ser la diferencia en los requerimientos en adolescentes. **Algunos transtornos alimenticios son:**

- **Anorexia nerviosa.**
- **Bulimia nerviosa**
- **Obesidad.**

## Nutricion adulto.

Es la edad esta comprendida en el termino de la pubertad y el inicio de la vejez: es un perioado muy largo y la alimnetacion en esta etapa es mas compleja debido a que generalmente se hace fuera de casa es por eso que se tiene malos habitos alimnenticios.

Enfermedades comunes en esta etapa son:

- **Obesidad.**
- **Diabetes tipo 2.**
- **Hipertencion.**
- **Cancer.**
- **Enfermedades**

Estas enfermedades se pueden prevenir o mejorar con alimentos sanos.

**Equilibrar el consumo de energias con actividad fisica.**

**Moderar consumo de alimnetos origen .animal.**

## Nutricion anciano

En general en el mundo ha aumentado en consecuencia tambien se a increntado el numero y la proporcion de personas de edad avanzada .

En esta etapa se presenta con frecuencia estrenimiento por lo cueal es importante cuidar el consumo y agua la desihdratacion es comun en los ancianos,por ello es esencial monitorear el con consumo de liquidos que se recomienda 1.25 a 1.50 litros por el dia.

Es muy comun el apoyo de complementos nutrises en esta estapa de vida a que el apetito y la capacidad gastrica estan severamente disminuidos

