



**Nombre del alumno: Vanessa Yoselin
López Gómez**

**Nombre del profesor: Gabriela Eunice
García Espinoza**

PASIÓN POR EDUCAR

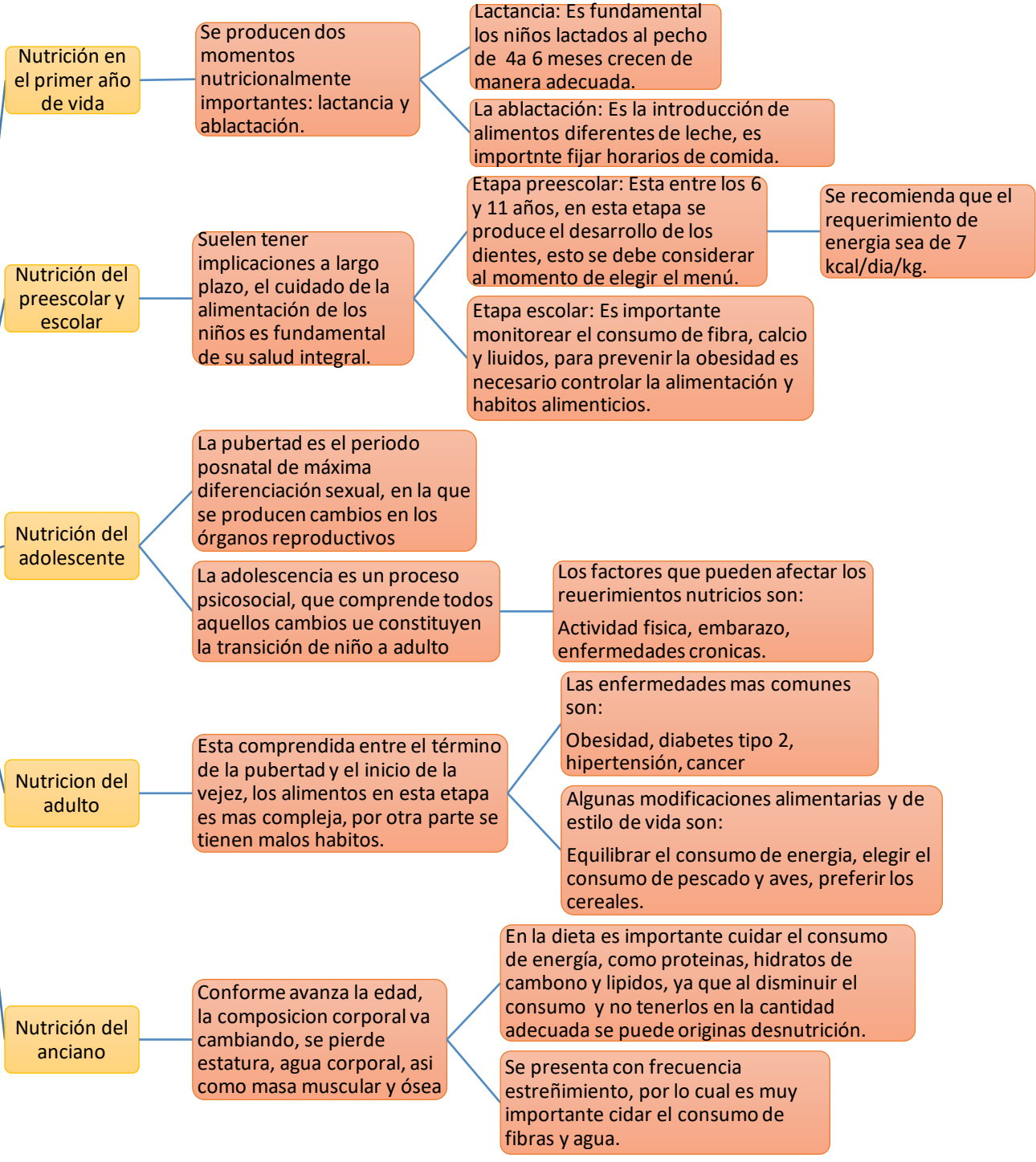
**Nombre del trabajo: Alimentación en
las diferentes etapas de la vida.**

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: "A"

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA



Nutrición en el primer año de vida

Se producen dos momentos nutricionalmente importantes: lactancia y ablactación.

Lactancia: Es fundamental los niños lactados al pecho de 4a 6 meses crecen de manera adecuada.

La ablactación: Es la introducción de alimentos diferentes de leche, es importante fijar horarios de comida.

Nutrición del preescolar y escolar

Suelen tener implicaciones a largo plazo, el cuidado de la alimentación de los niños es fundamental de su salud integral.

Etapa preescolar: Esta entre los 6 y 11 años, en esta etapa se produce el desarrollo de los dientes, esto se debe considerar al momento de elegir el menú.

Etapa escolar: Es importante monitorear el consumo de fibra, calcio y líquidos, para prevenir la obesidad es necesario controlar la alimentación y hábitos alimenticios.

Se recomienda que el requerimiento de energía sea de 7 kcal/día/kg.

Nutrición del adolescente

La pubertad es el periodo posnatal de máxima diferenciación sexual, en la que se producen cambios en los órganos reproductivos

La adolescencia es un proceso psicosocial, que comprende todos aquellos cambios que constituyen la transición de niño a adulto

Los factores que pueden afectar los requerimientos nutricios son:
Actividad física, embarazo, enfermedades crónicas.

Nutrición del adulto

Esta comprendida entre el término de la pubertad y el inicio de la vejez, los alimentos en esta etapa es mas compleja, por otra parte se tienen malos hábitos.

Las enfermedades mas comunes son:
Obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión, cáncer

Algunas modificaciones alimentarias y de estilo de vida son:
Equilibrar el consumo de energía, elegir el consumo de pescado y aves, preferir los cereales.

Nutrición del anciano

Conforme avanza la edad, la composición corporal va cambiando, se pierde estatura, agua corporal, así como masa muscular y ósea

En la dieta es importante cuidar el consumo de energía, como proteínas, hidratos de carbono y lípidos, ya que al disminuir el consumo y no tenerlos en la cantidad adecuada se puede originar desnutrición.

Se presenta con frecuencia estreñimiento, por lo cual es muy importante cuidar el consumo de fibras y agua.