



**NOMBRE DEL ALUMNO: MARIA DANIELA HERNANDEZ  
BRIONES**

**TEMA: ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA**

**PARCIAL: 2**

**MATERIA: NUTRICION CLINICA**

**NOMBRE DEL PROFESOR: GABRIELA EUNICE GARCIA**

# ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

## EMBARAZO

Una buena nutrición durante las 38 a 40 semanas de un embarazo normal es esencial tanto para la madre como para el niño

El aumento de peso durante el embarazo es natural y necesario para que el bebé se desarrolle normalmente

la mujer embarazada debe proporcionar nutrientes y calorías para el feto,

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

## LACTANCIA

El principal beneficio de la leche materna es nutricional.

LA LECHE MATERNA Contiene menos grasa e hidratos de carbono que la leche madura,

. los lactantes coordinan el movimiento de mamar con la respiración y la deglución y están preparados para mamar líquidos de la mama

. Durante los primeros 4 meses de vida, el lactante consigue controlar la cabeza y el cuello y los patrones motores orales

# ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

## ALIMENTACION EN LA INFANCIA

Crecimiento y desarrollo: La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida

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

Los niños que no desayunan tienden a consumir menos calorías y nutrientes que los que desayunan

. El crecimiento entre los 6 y los 12 años de edad es lento pero constante, acompañado de un incremento también continuado

## ALIMENTACION EN LA ADOLESCENCIA

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

. Las ingestas dietéticas de referencia (IDR) para adolescentes se establecen en función de la edad y del sexo

Los hábitos alimentarios que se observan en los adolescentes con mayor frecuencia

. actividad física establecen que todos los jóvenes deben hacer ejercicio durante al menos 60min al día, incluyendo la participación en una actividad intensa al menos 3 días a la semana

ALIMENTACION EN LAS  
DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

ALIMENTACION EN LA EDAD  
ADULTA

. La etapa adulta puede dividirse de manera general en tres periodos: etapas adultas joven, media y tardía.

. los requisitos nutricionales de los adultos saludables cambian muy poco. El requisito de hierro para las mujeres a lo largo de los años reproductivos sigue siendo mayor que el de los hombres.

. Los requisitos calóricos empiezan a disminuir después de los 25 años, a medida que disminuyen los índices del metabolismo basal.

. Si los hábitos alimenticios establecidos por la persona mayor son deficientes, es indudable que llevan varios años así. Estos hábitos no son fáciles de cambiar.

ALIMENTACIÓN DE LA MUJER EN  
PERIODO DE CLIMATERIO.

. climaterio al periodo que precede al cese de la menstruación por razones hormonales hasta los cinco años posteriores a la interrupción del ciclo menstrual.

. En los últimos tiempos se ha hecho hincapié sobre la necesidad de que la mujer consuma calcio suficiente durante este periodo para disminuir el riesgo de osteoporosis,

. el consumo de calcio es más crítico durante la adolescencia y juventud temprana **ASTA LOS 30 AÑOS**

ALIMENTACION EN LAS  
DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

ALIMENTACIÓN EN LA  
VEJEZ

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 patológico es aquel en donde los sujetos presentan enfermedades degenerativas, cardiovasculares y malignas.

, resultado de la interacción de los genes con una dieta adecuada y ejercicio regular, es vital para asegurar una vida saludable, activa e independiente

. es importante vigilar que se consuma agua y electrolitos en cantidad suficiente para mantener un balance hídrico adecuado.

