



**Nombre de alumno: Omar David  
Franco Navarro**

**Nombre del profesor: Julibeth  
Martínez Guillén**

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

**Materia: Nutrición clínica**

**Grado: 3er cuatrimestre**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de julio del 2022

# ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

## VIDA

### EMBARAZO

Los hábitos nutricionales deben ser buenos previos al embarazo, así la madre se encontrará mas apta. Se prevé un aumento de peso normal de 11.3-15.8 Kg, haciendo excepciones en situaciones de sobrepeso o bajo peso, no menos de 6.8 Kg

### ADICIONAL

Consumo de vitaminas: A, D, K, C, B, y minerales

### LACTANCIA

Intervienen dos hormonas: oxitocina encargada de la expulsión de la leche materna y la prolactina, encargada de la producción de esta. Se recomienda lactancia exclusiva hasta los 6 meses de edad

### BENEFICIOS

Buen desarrollo cerebral, crecimiento y digestión, reciben inmunidad, aporte de proteínas, Na, K y Cl

### INFANCIA

La necesidad de nutrientes llevará a la introducción de nuevos alimentos a la dieta. El bebé desarrollará movimientos de agarre para comer solo

### EXTRAS

Introducir cereales y alimentos de forma gradual , a partir de la masticación en movimiento rotatorio añadir nuevas texturas

# ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

## VIDA

### ADOLESCENCIA

Los cambios físicos, reajustes emocionales y sociales influirán en los comportamientos dietéticos. El requerimiento protéico debe calcularse por Kg de peso, los HCO según la actividad, las vitaminas y minerales mayor en fase de crecimiento

### EXTRAS

Actividad física 60 min al día, incluir ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo

### VIDA ADULTA

La vida adulta se puede dividir en tres etapas:

- Adulto joven 18-40 años
- Adulto medio 40-65 años (promover consumo de Vit. D, Ca y Fl).
- Tardío

### EXTRAS

Durante embarazo aumentar consumo de Fe. Proteínas en proporción de 0.8gr/Kg de peso corporal, Ca en personas de 19-50 años 1000 mg

### EN PERIODO DE CLIMATERIO

Periodo que abarca hasta 5 años posterior al cese de la menstruación, caracterizado por disminución de estrógenos; aumento de riesgo a osteoporosis, diabetes e HTA

### EXTRAS

Se recomienda consumo de lácteos para reducir riesgo de osteoporosis, junto con ejercicio y alimentación adecuada

# ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

## VEJEZ

Podemos distinguir tres tipos de vejez:

- Envejecimiento usual o normal en donde las funciones cognitivas y musculares disminuyen
- Envejecimiento exitoso al tener una vida social activa, sin uso de medicamentos, conservando funciones físicas y cognitivas
- Envejecimiento patológico aquel en donde existen enfermedades degenerativas, cardiovasculares y malignas

## DETERMINANTES DE VIDA SALUDABLE

Genes, dieta y ejercicio regular

## EXTRAS

- Hay menor gasto de energía
- Se debe buscar buena hidratación, consumo de fibra, Ca, Mg y Zn, proteínas, frutas, verduras y moderar el consumo de alcohol

## CONSIDERACIONES

- Una salud bucal alterada puede llevar a dietas inadecuadas
- Puede existir interacción medicamento-nutrimiento

## **BIBLIOGRAFÍA**

UDS. (2022). Antología nutrición clínica. 07-07-2022, de UDS Sitio web:  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>