



**Nombre de alumno: Carlos Enrique  
Maldonado Juárez**

**Nombre del profesor: JULIBETH  
MARTINEZ GUILLEN**

**Nombre del trabajo: cuadro sinóptico**

**Materia: nutrición clínica**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 3ro**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Enero de 2020.

**ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE 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

La mujer embarazada

Debe proporcionar nutrientes y calorías para el feto, el líquido amniótico, la placenta y el aumento en el volumen de sangre y el tejido graso de pechos y útero.

Las proteínas

Son esenciales para la construcción de tejidos y los alimentos ricos en proteínas son fuentes excelentes de muchos otros nutrientes esenciales

El calcio es

Por supuesto, esencial para el desarrollo de los huesos y dientes del bebé, y también para la coagulación y la acción muscular

**LACTANCIA**

La leche materna contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos

El principal beneficio de la leche materna es nutricional

Para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión

Ningún bebé es alérgico a la leche de su madre, aunque puede tener reacciones a algo que la madre come.

Los bebés amamantados reciben inmunidad de la leche de su madre para las enfermedades que ésta ha padecido o a las que ha estado expuesta

**INFANCIA**

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

A los niños en edad preescolar, con una menor capacidad estomacal y apetito variable, deben ofrecérseles raciones pequeñas de comida cuatro a seis veces al día.

Unos tentempiés cuidadosamente elegidos han de ser ricos en nutrientes y, en la medida de lo posible, no favorecer la caries dental

Los tentempiés son tan importantes como las comidas principales a la hora de contribuir a la ingesta diaria total de nutrientes.

**ADOLESCENCIA**

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

. Aunque las IDR proporcionan una estimación de las necesidades energéticas y nutricionales del adolescente

Las necesidades reales varían considerablemente entre individuos, como consecuencia de las diferencias en cuanto a composición corporal, grado de maduración física y nivel de actividad física.

En la adolescencia, las necesidades proteicas varían según el grado de madurez física

Las IDR para las proteínas han de estimarse de manera que permitan un adecuado crecimiento puberal y un equilibrio positivo de nitrógeno

**EDAD ADULTA**

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

La etapa adulta joven es de emoción y exploración. El rango de edad va desde los 18 a los 40 años.

Durante estos años, 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.

Se considera que las proteínas necesarias para los adultos son 0.8 gramos por kilogramo de peso corporal.

El requisito actual de calcio para los adultos de 19 a 50 años es de 1 000 mg y para la vitamina D, 5 µg. Tanto el calcio como la vitamina D son esenciales para tener huesos fuertes, y ambos se encuentran en la leche.

**CLIMATERIO**

En promedio, una mujer climatérica de contextura mediana deberá ingerir entre 1400 y 2000 kilocalorías

Aportadas por un 10-15% de proteínas, 25-30% de grasas (en las que se incluyen los dulces, golosinas, etc) y 60% de hidratos de carbono

Es importante que la comida sea placentera.

**VEJEZ**

Es un modelo de dieta muy saludable, que incluye pan, frutas y verduras en abundancia, una frecuente ingesta de legumbres

En la vejez, un buen estado nutricional, resultado de la interacción de los genes con una dieta adecuada y ejercicio regular

Es vital para asegurar una vida saludable, activa e independiente dentro de la familia y la comunidad.