



**Nombre de alumno: Paola del
Carmen Zarquiz Aguilar**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martines Guillen**

**Nombre del trabajo: Cuadro
Sinóptico**

Materia: Nutrición Clínica

Grado: 3°

Grupo: "A"

ALIMENTACIÓN
EN LAS
DIFERENTES
ETAPAS DE LA
VIDA

EMBARAZO

El aumento de peso en el embarazo es natural y necesario para que el bebe se desarrolló normalmente

Las mujeres bajas en peso deben aumentar de 12.7 a 18.7 kg. En cambio en las mujeres excesivas mantenerse en promedio de 11.3 a 15.8 kg.

Para satisfacer los requisitos nutricionales deben presentar cuidada en la selección de comida, siendo que haya un aumento de vitaminas y proteínas

LACTANCIA

Un mujer necesita decidir si va a amamantar a su bebe antes de que nazca

El beneficio de la leche materna contiene cantidades precisas de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales para un mejor desarrollo cerebral, crecimiento y la digestión

Pasando de la leche materna habrá técnicas de alimentación, como la adicción de alimentos semisólidos

INFANCIA

La velocidad del crecimiento disminuye considerablemente

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

El crecimiento entre los 6 y 12 años de edad es lento pero constante, habiendo un incremento de la ingesta alimentaria

ADOLESCENCIA

Ejerce en los comportamiento relacionados de la salud y la a alimentación ya que se

Se establece en funciones de edad y sexo, aunque con mayor frecuencia que en otros grupos de edad son en esta etapa la presencia de las comidas irregulares

La actividad física es importante para lo jóvenes estableciendo al menos 60 min y de 3 veces al día

EDAD ADULTA

Se puede dividir en tres periodos desde el joven adulto a la tardía

Se cambia muy poco en los requisitos nutricionales

Después de los 25 años una persona subirá de peso si el total de calorías no se reduce de acuerdo a sus necesidades

CLIMATERIO

Es el periodo que precede al cese de la menstruación

Debido a esto hay una perdida en la producción de estrógeno con eso hay riesgo de enfermedades crónicas.

Por lo que se debe llevar un a alimentación correcta, y la práctica habitual de actividad física.

VEJEZ

Un buen estado nutricional resultado de una dieta adecuada y ejercicio regular

Una dieta alta en fibra con suplementos de calcio, magnesio y zinc para evitar balances negativos

Se recomienda comer varias veces al día para asegurar el aporte de nutrimentos

(UDS, 2022)

Referencias

UDS. (10 de Mayo de 2022). *Plataforma educativa UDS*. Obtenido de Plataforma educativa UDS:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>