



**Nombre de alumno: FATIMA LIZBETH PONCE SOBERANO**

**Nombre del profesor: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN**

**Nombre del trabajo: CUADRO SINOPTICO**

**Materia: NUTRICIÓN CLINICA**

**Grado: TERCER CUATRIMESTRE**

**Grupo: A**

# 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. Además de sus necesidades nutricionales normales, 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.

**Ganancia de peso durante el embarazo:** El aumento de peso durante el embarazo es natural y necesario.  
**Necesidades nutricionales durante el embarazo:** Algunos requisitos nutricionales aumentan de manera importante.  
**Satisfacción de las necesidades nutricionales durante el embarazo:** Para satisfacer los requisitos nutricionales del embarazo, se debe prestar especial cuidado en la selección de comida.

## LACTANCIA

Es un proceso fisiológico que posibilita la alimentación del nuevo individuo, cubriendo todas sus necesidades nutricionales durante los primeros meses de vida tras el nacimiento.

Una mujer necesita decidir si va a amamantar a su bebé antes de que éste nazca. Casi todas las mujeres pueden amamantar; el tamaño de los pechos no es una barrera. La oxitocina y la prolactina instigan el proceso de lactancia, oxitocina participa en su expulsión del pecho.

## ALIMENTO DE LA INFANCIA

El niño necesita una alimentación variada que le permita crecer, desarrollar su actividad física y estar sano. Haz que la dieta de tu hijo sea equilibrada y variada en platos, sabores, texturas y consistencia e incluso colores, para acostumbrar a su paladar a comer de todo.

**Alimentación de los niños en edad preescolar:** Los niños de edades comprendidas entre 1 y 6 años muestran un amplio progreso en el desarrollo y en la adquisición de habilidades.  
**Alimentación de los niños en edad escolar:** El crecimiento entre los 6 y los 12 años de edad es lento pero constante.

## ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

Si bien el comienzo de la transición de una etapa biológica a otra no se puede predecir con exactitud, la adolescencia es una de las etapas de la vida en la que más claramente se puede observar del individuo; Dicha etapa está conformada entre cambios físicos y reajustes emocionales y sociales.

La comida debe ser variada, completa y de acuerdo a las necesidades del adolescente. Primer plato: arroz, legumbres, pasta, ensaladas o verduras con patata, en los que esporádicamente puede añadirse para completar, algo de carne o derivados cárnicos, pescado, huevos, etc.

## ALIMENTACIÓN EN LA 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. Los individuos están animados con planes, deseos y energía a medida que empiezan a buscar y encuentran su camino de vida adulta.

La nutrición en la edad adulta se debe enfocar en mantener la salud y en prevenir el desarrollo de enfermedades mediante el seguimiento y consumo de una alimentación variada, equilibrada y moderada de acuerdo a la edad, sexo y actividad física que realiza la persona.

## ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

## ALIMENTACIÓN DE LA MUJER EN PERIODO DE CLIMATERIO.

Se entiende por climaterio al periodo que precede al cese de la menstruación por razones hormonales hasta los cinco años posteriores a la interrupción del ciclo menstrual. con lo cual la mujer pierde su protección contra el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión u osteoporosis y para fines prácticos su riesgo se torna equiparable al del varón.

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.

## ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

En las personas mayores disminuye la tolerancia a la glucosa por lo que se aconseja que su alimentación tenga un contenido alto en carbohidratos complejos y fibra. 50-55% de la energía total diaria, principalmente de hidratos de carbono complejos. Cereales, harina, pasta, cuscús, pan, patatas, legumbres, yuca, etc.

Para mantenerse saludable, usted debe: Comer alimentos que le entregan muchos nutrientes sin demasiadas calorías extra, como: Frutas y vegetales (elijá diferentes tipos con colores vivos) Granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- 1.- Kathleen,L, &Escott, S., (2013),Krause dietoterapia, Elsevier
- 2.- Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panamericana
- 3.- PerezLiazur, A, &Garcia Campos, M., (2014), Dietas normales y terapéuticas, McGraw Hill
- 4.- Ascencio, C., (2017), Elementos fundamentales en el cálculo de las dietas, Manual moderno
- 5.- Roth, R., (2009), Nutrición y dietoterapia,McGraw Hill
- 6.- Tellez, M., (2014) Nutrición clínica, Manual moderno
- 7.- Setton, D, &Fernandez A., (2014) Nutrición en pediatría. Bases para la práctica clínica en niños y enfermos, Medica panamericana