



**Nombre de alumno:** Brallan López  
Solorzano

**Nombre del profesor:** Julibeth  
Martínez Guillen

**Nombre del trabajo:** Cuadro  
Sinóptico

**Materia:** Nutrición

**Grado:** 3

**Grupo:** B

# ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA



EMBARAZO



## NUTRICION

A MEDIDA QUE LA EMBARAZADA SE NUTRE, ASI MISMO NUTRE AL NIÑO EN FORMACION.

ALIMENTOS NECESARIOS PARA UN OPTIMO CRECIMIENTO, SALUD Y FUNCIONABILIDAD

- CALORÍAS
- PROTEÍNAS
- MINERALES
- VITAMINAS

## VIGILANCIA

ACONSEJAR A LA EMBARAZADA COMER LOS TIPOS DE ALIMENTOS QUE DESEA EN CANTIDADES RAZONABLES.

ASEGURARSE DE QUE TODOS LOS ALIMENTOS ESTÉN AMPLIAMENTE DISPONIBLES PARA MUJERES CON DIFICULTAD SOCIOECONÓMICA.

MONITOREAR EL AUMENTO DE PESO.

## CUIDADOS

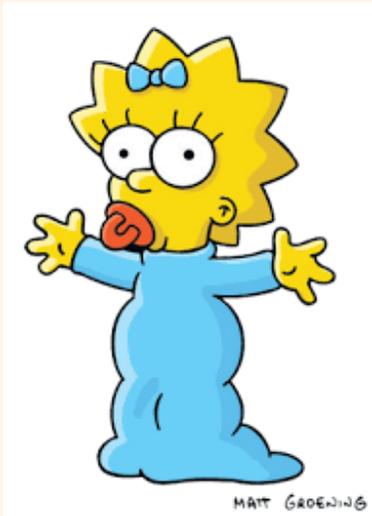
MONITOREAR SI SE ENCUENTRA UN EXCESIVO DE SUPLEMENTOS (AUTOMEDICADOS).

EXCESO DE ALIMENTOS PROCESADOS Y ALTOS EN ÍNDICE GLUCÉMICO

LA OBESIDAD ESTA ASOCIADA A RIESGOS DE HIPERTENSIÓN GESTACIONAL, PREECLAMPSIA Y DIABETES GESTACIONAL.



# ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA



LACTANCIA

## NUTRICION

SU COMPOSICIÓN APORTA AL RECIÉN NACIDO DEFENSAS Y UNA NUTRICIÓN ADECUADA.

FORMACIÓN DE LECHE MATERNA.

- PRECALOSTRO
- CALOSTRO
- LECHE DE TRANSICIÓN
- LECHE MADURA

TIPOS DE LACTANCIA

- NATURAL
- MIXTA
- ARTIFICIAL

## CUIDADOS

- ALCOHOL. NO HAY NINGÚN NIVEL DE ALCOHOL EN LA LECHE MATERNA QUE SE CONSIDERE SEGURO PARA UN BEBÉ. ...
- CAFEÍNA. NO BEBAS MÁS DE 2 A 3 TAZAS (16 A 24 ONZAS) DE BEBIDAS CON CAFEÍNA POR DÍA. ...
- PESCADO

ALIMENTOS QUE PRODUCEN CÓLICOS A LOS BEBES

- AJO, CEBOLLAS, REPOLLO, NABOS, BRÓCOLI Y FRIJOLES (HABICHUELAS).
- ALBARICOQUES (CHABACANOS), RUIBARBO, CIRUELAS PASAS, MELONES, DURAZNOS Y OTRAS FRUTAS FRESCAS.
- LECHE DE VACA.
- CAFEÍNA.

## ALIMENTOS

AS FRUTAS QUE SE RECOMIENDAN PARA QUE COMAN LAS MADRES EN LACTANCIA SON: EL MANGO, LA PERA, EL PLÁTANO, EL MELÓN O LA MANZANA DULCE YA QUE SON MÁS DULCES Y FÁCILES DE DIGERIR. LA AVENA ES UNO DE LOS ALIMENTOS MÁS SALUDABLES QUE HAY.

EL CONSUMO DE PIÑA BENEFICIA DEMASIADO YA QUE CONTIENE EL MÍNIMO RIESGO PARA LA LACTANCIA Y EL LACTANTE.

# ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA



INFANCIA

## NUTRICION

EL NIÑO NECESITA UNA ALIMENTACIÓN VARIADA QUE LE PERMITA CRECER, DESARROLLAR SU ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTAR SANO.

AYUDA A CREAR DESDE PEQUEÑOS HÁBITOS ALIMENTARIOS ADECUADOS QUE LES PERMITIRÁ ALIMENTARSE EQUILIBRADA, ADECUADA Y SALUDABLEMENTE PREVIENIENDO ENFERMEDADES QUE PUEDEN DESENCADENARSE POR HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN INAPROPIADOS.

UN NIÑO CON BUENA ALIMENTACIÓN TIENE MENOS POSIBILIDADES DE SUFRIR: TRASTORNOS NUTRICIONALES, ANEMIA, SOBREPESO, OBESIDAD, CARIES DENTAL Y PROBLEMAS DE APRENDIZAJE ESCOLAR

## IMPORTANCIA

BENEFICIOS DE COMER SALUDABLE PARA LOS NIÑOS

- MANTIENE LA PIEL, LOS DIENTES Y LOS OJOS SALUDABLES.
- APOYA A LOS MÚSCULOS.
- AYUDA A LOGRAR Y MANTENER UN PESO SALUDABLE.
- FORTALECE LOS HUESOS.
- APOYA EL DESARROLLO DEL CEREBRO.
- APOYA EL CRECIMIENTO SALUDABLE.
- ESTIMULA LA INMUNIDAD.
- AYUDA AL SISTEMA DIGESTIVO A FUNCIONAR.

DE LOS 5 A LOS 10 AÑOS

- PESCADOS AZULES
- CARNE DE CAZA.
- BEBIDAS ENERGÉTICAS.

## ALIMENTOS

- PLÁTANO.
- HUEVOS.
- VERDURAS DE HOJA VERDE.
- SALMÓN.
- YOGUR.
- FRUTOS SECOS.
- ARÁNDANOS.



# ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA



## ADOLESCENCIA

### NUTRICION

LA ALIMENTACIÓN COBRA UNA IMPORTANCIA ESPECIAL DEBIDO A QUE LAS NECESIDADES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES SON ELEVADAS PARA HACER FRENTE A DICHOS CAMBIOS

### CUIDADOS

LOS ALIMENTOS PROCESADOS Y CONGELADOS COMO LAS PIZZAS, LOS NUGGETS, LAS CARNES PARA HAMBURGUESA Y LOS PRODUCTOS EMPANIZADOS SE DEBEN EVITAR A TODA COSTA, PUES CONTIENEN UNA ALTA CANTIDAD DE SODIO DAÑINA PARA LA SALUD.

### ALIMENTOS

- CALCIO Y VITAMINA D (ALIMENTOS LÁCTEOS, BRÓCOLI, COL RIZADA, ALMENDRAS, NUECES, LECHE DE SOJA, ZUMO DE NARANJA Y CEREALES).
- HIERRO (CARNE ROJA MAGRA, POLLO, HUEVOS, FRUTOS SECOS, TOFU, SOJA, VEGETALES MARINOS, CEREALES, PAN, ARROZ Y PASTA).
- VITAMINA B12 (PESCADOS, MARISCOS, LÁCTEOS, HUEVO)

- YOGURT PARA BEBER Y PAN TOSTADO DE TRIGO ENTERO.
- BATIDO DE FRUTAS Y BARRA DE GRANOLA.
- CEREAL DE GRANO ENTERO CON LECHE O YOGUR.
- SÁNDWICH PARA DESAYUNAR CON HUEVO Y QUESO.

# ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA



EDAD ADULTA

## NUTRICION

CONSUMIR UNA DIETA SALUDABLE Y BALANCEADA PARA QUE SU CUERPO OBTenga LOS NUTRIENTES QUE NECESITA.

LOS NUTRIENTES SON SUSTANCIAS EN LOS ALIMENTOS QUE NUESTROS CUERPOS NECESITAN PARA PODER FUNCIONAR Y CRECER.

ESTOS INCLUYEN PROTEÍNAS, CARBOHIDRATOS, GRASAS, VITAMINAS, MINERALES Y EL AGUA.

## CUIDADOS

LA RECOMENDACIÓN DE LA OMS SIGUE SIENDO DE CINCO PORCIONES AL DÍA.

RECOMIENDAN COMER CADA 3 HORAS. AUNQUE NO HAY UNA HORA ESPECIFICA, SÍ SE RECOMIENDA CENAR CADA 3 HORAS ANTES DE DORMIR.



# ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA



## CLIMATERIO

### NUTRICION

A TRAVÉS DE UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN LA MUJER CLIMATÉRICA PUEDE PREVENIR PROBLEMAS COMO LA OSTEOPOROSIS, EL EXCESO DE PESO, LA ALTERACIÓN LIPÍDICA, ETC.

### CUIDADOS

EL CLIMATERIO NOS TRAE CAMBIOS HORMONALES PROFUNDOS Y PERMANENTES, QUE PODEMOS ACOMPAÑAR ADAPTANDO NUESTRA ALIMENTACIÓN A LAS NUEVAS CONDICIONES DEL ORGANISMO.

- REDUCE EL CONSUMO DE SAL. .
- INTENTA PRESCINDIR DEL CAFÉ. .
- HUYE DE LOS AZÚCARES. .
- ALIMENTOS PROCESADOS.
- REDUCE EL CONSUMO DE CARNES ROJAS.

### ALIMENTOS

- LÁCTEOS DESNATADOS
- CEREALES
- HORTALIZAS Y LEGUMBRES
- FRUTAS
- PESCADOS
- CARNES BLANCAS (POLLO, PAVO, CONEJO)
- FRUTOS SECOS (ALMENDRAS, AVELLANAS, CASTAÑAS, NUECES)
- ACEITE DE OLIVA



# ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA



VEJEZ

PUEDE AYUDAR A PREVENIR ENFERMEDADES, COMO OSTEOPOROSIS, HIPERTENSIÓN ARTERIAL, ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, DIABETES TIPO 2 Y ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER.

## CUIDADOS

- ALCOHOL.
- CAFÉINA. NO BEBAS MÁS DE 2 A 3 TAZAS (16 A 24 ONZAS) DE BEBIDAS CON CAFÉINA POR DÍA.
- PESCADO

### NO CONSUMIR

- EXISTEN TRES ELEMENTOS CUYO CONSUMO SE RECOMIENDA REDUCIR AL MÍNIMO: EL AZÚCAR, LA SAL Y LAS GRASAS.
- NO DEBEMOS INCLUIR POSTRES GRASOS NI DULCES.
- TAMBIÉN DEBEN EVITARSE LOS ALIMENTOS MUY CONDIMENTADOS Y LAS FRITURAS.

## ALIMENTOS

- FRUTAS Y VEGETALES (ELIJA DIFERENTES TIPOS CON COLORES VIVOS)
- GRANOS INTEGRALES, COMO AVENA, PAN INTEGRAL Y ARROZ INTEGRAL.
- LECHE DESCREMADA Y QUESO BAJO EN CALORÍAS, O LECHE DE ARROZ O DE SOYA FORTIFICADA CON VITAMINA D Y CALCIO.

- KIWÍ
- FRESA
- PLÁTANO
- UVA VERDE
- BROCHETA CON BOLITA DE MELÓN
- SANDÍA
- GAJO DE NARANJA O MANDARINA.

