



**Nombre de alumno: Aguilar Zamorano  
Celina Guadalupe**

**Nombre del profesor: Martínez Guillén  
Julibeth**

**Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico**

**Materia: Nutrición Clínica**

**Grado: 3**

**Grupo: B**

---

Comitán de Domínguez Chiapas 9 de julio del 2022

# ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

## EMBARAZO



Periodo que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el parto



NUTRIENTES NECESARIOS

Ac. Fólico, Vit. D, Vit. B6, Vit. B12, Vit. C, Hierro y calcio

RECOMENDACIONES GENERALES

- No consumir alcohol
- Moderar consumo de sal
- Incluir todos los grupos de alimento

VITAMINAS IMPORTANTES

Vit. D, Vit. B6, Vit. B12, Vit. C, Vit. B, Vit. K, Vit. E, Vit. A

AUMENTO RECOMENDADO

Aprox. 8-9 kg



## LACTANCIA MATERNA



Proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos

BENEFICIOS



CONTRA BENEFICIOS

- Inmunitarios
- Fisiológicos
- Económico
- Sociales
- Higiénico

- Dolor de la mama
- Medicamento
- Problemas físicos
- Trabajo

TIPOS DE LM



- °Calostro
- °Leche de transición
- °Leche madura

TIPOS DE SUCCIÓN

- Nutritiva
- No nutritiva

## INFANCIA



SE SUBDIVIDE EN

- Etapa intrauterina
- Etapa neonatal
- 1ra infancia
- Preescolar
- Escolar
- Adolescencia

## ADOLESCENCIA



Es el inicio del brote puberal hasta el cese del crecimiento. Desde los 10-11 hasta 16-18 años



# ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

## EDAD ADULTA



Periodo de vida en el que el individuo alcanza su desarrollo pleno

### ETAPAS



Joven (19-40 años)  
Madura o media (40+1 día hasta los 59 años, 11 meses, 29 días)  
Mayor (60 años en adelante)

### CONSUMO TOTAL



2200 kcal proveniente de diferentes grupos de alimento

## CLIMATERIO



Periodo de transición antes de la menopausia

### CONSUMIR

Ingerir entre 1400 y 2000 kilocalorías, 10-20% de proteínas, 25-30% de grasa y 60% HC

### NO CONSUMIR

-Tabaco  
-Alcohol  
-Cafeína

### ACTIVIDADES IMPORTANTES

-Física  
-Mental



## VEJEZ



El proceso de envejecer se caracteriza esencialmente por una pérdida de nuestros mecanismos de reserva

### INTERRELACIÓN ALIMENTACIÓN-VEJEZ

### FACTORES AMBIENTALES

Afecta a diferentes sistemas y aparatos

Influye en el estado nutricional de la persona mayor



### ENVEJECIMIENTO DE LOS SISTEMAS

-Osteoarticular  
-Sensorial  
-Muscular  
-Inmunitario  
-Renal  
-CV  
-Neurológico

## BIBLIOGRAFÍA

(UDS) RECUPERADO EL... ANTOLOGÍA DE NUTRICIÓN CLÍNICA

DIPOSITIVAS DE LA PROFESORA JULIBETH MARTÍNEZ GUILLÉN LIC. EN  
NUTRICIÓN

ASOCIACIÓN ARGENTINA PARA EL ESTUDIO DEL CLIMATERIO... DR.  
ROMINA GARCÍA,

<https://www.aupec.org/lindex.php/comunidad/nutricion/125-habitos-y-climaterio#:~:text=En%20promedio%2C%20una%20mujer%20climatC3Aqr%20ica>