



**Nombre del alumno:** Roblero Contreras Sitlaly Estefania

**Nombre del profesor:** L.N Gabriela Eunice García Espinosa

**Nombre del trabajo:** Cuadro Sinóptico

**Materia:** Nutrición Clínica

**Grado:** 3er Cuatriestre

Frontera Comalapa a 09 de Junio de 2022

## Alimentación En Las Diferentes Etapas De La Vida

1. Cada etapa de la vida está marcada por diferentes situaciones, desde la parte física hasta la parte psicológica y emocional, por ello es importante separar cada una de estas etapas con respecto a la nutrición.
2. Desde el nacimiento hasta la edad adulta, los requerimientos físicos, mentales y de alimentación van cambiando, y a través de los años se debe procurar mantener la salud en cada una de estas etapas.

## Nutrición En El Primer Año De Vida

### La Lactancia

Es un proceso hormonal, el cual se desencadena con la estimulación del niño.

### Ventajas

1. Nutricionalmente, es superior a cualquier alternativa para el bebé.
2. Es inocua, es decir, segura para el bebé.
3. Siempre está fresca.
4. No es alérgica.
5. Los bebés comen la cantidad que requieren y no más de lo que necesitan.
6. Favorece el desarrollo mandibular y dental.
7. Resulta más económico.
8. Favorece el contacto entre madre e hijo.

### La Ablactación

Es la introducción de alimentos diferentes de la leche.

1. Para empezar la ablactación, primero se recomienda introducir frutas y verduras;
2. Después, cereales, alimentos de origen animal y leguminosas.
3. Se puede iniciar en consistencia de puré y poco a poco aumentar la consistencia de los alimentos.
4. Es importante que la leche que siga consumiendo el niño sea materna o de fórmula, según sea el caso.
5. Es importante fijar horarios de comida, 5 veces al día.

## Nutrición Del Preescolar

### Etapa Preescolar

1. Esta etapa esta entre los 6 y los 11 años de edad, y el incremento en el peso y la estatura se mantienen normalmente constantes.
2. Se produce el desarrollo de los dientes.
3. Se forman hábitos buenos y malos, así como gustos y actitudes es por esto que el responsable de proporcionar los alimentos al niño debe informarse con el especialista.
4. se debe enseñar hacer 5 comidas al día.
5. es importante que el niño tenga una dieta adecuada, que consuma carne, cereales, pan, verduras, frutas, leche, así como que acuda a las citas del pediatra y haga ejercicio.

### Etapa Escolar

1. Esta etapa esta entre los 11 y 13 años de edad.
2. En general se deben cuidar los mismos aspectos que el preescolar, pero también es importante monitorear el consumo de fibra, calcio y líquidos.
3. Se requiere bastante apoyo de los padres, debido a que se acerca la adolescencia.
4. Ocurren muchos cambios físicos y psicológicos, y si la alimentación no se vigila desde la etapa escolar pueden producirse problemas a largo plazo.

## Nutrición Del Adolescente

### Pubertad

Es un proceso fisiológico. En términos generales, se considera que la pubertad termina cuando el individuo deja de crecer y está apto para la reproducción.

### Adolescencia

Es un proceso psicosocial, que comprende todos aquellos cambios que contribuyen la transición de niño a adulto y que se acompaña de una serie de ajustes que eventualmente le permiten aceptar las transformaciones morfológicas, buscar un nuevo concepto de identidad y realizar un plan de vida.

### Factores Que Afectan Los Requerimientos Nutricios En La Adolescencia

1. Actividad física.
2. Embarazo o lactancia.
3. Enfermedades crónicas

### Trastornos En La Alimentación

#### Anorexia Nerviosa

Presenta características psicológicas como distorsión de la autoimagen, baja autoestima, depresión, tendencia a la perfección entre otros.

#### Bulimia Nerviosa

Episodios recurrentes de comida compulsiva que termina con dolor abdominal, sueño o vómito.

#### Obesidad

Se relaciona con el consumo sin control de botanas, golosinas, pasteles y bebidas como refrescos, que contribuyen a un ingreso de energía en la dieta diaria.

## Nutrición Del Adulto

### Enfermedades Más Comunes De Esta Etapa

1. Obesidad.
2. Diabetes tipo 2.
3. Hipertensión.
4. Enfermedades cardiovasculares.
5. Osteoporosis.
6. Cáncer.
7. Enfermedades gastrointestinales.

### Modificaciones Alimentarias Y De Estilo De Vida Que Se Deben Considerar

1. Equilibrar el consumo de energía con la actividad física para alcanzar o mantener un peso saludable.
2. Consumir una gran variedad de alimentos en cantidades adecuadas, combinando todos los grupos de alimentos.
3. Moderar el consumo de alimentos de origen animal debido a que contienen más cantidad de lípidos, como la yema del huevo, la crema, carnes grasosas entre otros.
4. Elegir el consumo de pescado y aves.
5. Preferir los cereales integrales ya que tienen mayor contenido de fibra.
6. Consumir leguminosas ya que contienen menos lípidos y buen contenido de proteína y fibra.
7. Reducir el uso de grasas animales y utilizar aceites vegetales.
8. Aumentar el consumo de verduras y frutas.
9. Mantener un consumo adecuado de calcio consumiendo productos lácteos que pueden ser descremados, tortillas, charales, sardina, verduras de hoja verde.
10. Disminuir el consumo de alimentos ahumados, bebidas alcohólicas, azúcar, sal y grasa.
11. Consumir lípidos en abundancia y realizar actividad física.

## Nutrición De La Mujer Adulta Y Embarazo

### Procesos Fisiológicos

#### No embarazo

Es importante que en esta etapa, el monitoreo hormonal lo realice un médico para administrar el medicamento adecuado para la mujer.

#### Embarazo

Durante el embarazo la mujer recibe más atención médica que en cualquier otra etapa de su vida reproductiva.

#### Lactancia

Durante la lactancia, la alimentación también tiene un papel importante. El aumento del gasto energético en la mujer lactante aumenta 500 kcal.

#### Climaterio

Es la época fisiológica de la vida de la mujer que se caracteriza por la disminución en la función ovárica, seguida de una serie de ajustes endocrinos, esterilidad y suspensión de la menstruación.

## **Nutrición Del Anciano**

1. En esta etapa se presentan con frecuencia estreñimiento, por lo cual es muy importante cuidar el consumo de fibra y agua.
2. La deshidratación es muy común en los ancianos, por ello es esencial monitorear el consumo de líquido, se recomienda que sea de 1.25 a 1.5 litros por día.
3. conforme avanza la edad, la composición corporal va cambiando, se pierde estatura, agua corporal, así como masa muscular y ósea, sin embargo se gana masa grasa.
4. En la dieta es muy importante cuidar el consumo de energía, como proteínas, hidratos de carbono y lípidos ya que al disminuir estos macronutrientes se puede originar desnutrición.
5. La pérdida de dientes, y los cambios en el olfato y el gusto, también provoca que disminuya el apetito, es importante conocer estos factores para poder preparar un menú adecuado a sus circunstancias, y que sean apetitosos a la vista, al olfato y al gusto.

## **Bibliografía**

Libros de Consulta