



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Emmanuel Cornelio Vázquez

Nombre del tema: Alimentación en las diferentes etapas de la vida

Parcial: 3 parcial

Nombre de la materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova

Nombre de la licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: Tercer Cuatrimestre

INTRODUCCION

Nuestra vida está determinada por diferentes etapas o periodos los cuales tiene diferentes características y necesidades nutricionales especiales para podernos desarrollar de una manera adecuada. La alimentación es clave en cada una de estas etapas y debe adaptarse a cada una de estas etapas para favorecer los aspectos que ayudaran en el desarrollo físico y mental para gozar una buena calidad de vida en cada etapa.

Conocer las características nutricionales de las personas y su grado de actividad (para unos más intensa y para otra basada simplemente en la suma de diversas actividades de la rutina diaria), constituye la base teórica sobre la que es preciso apoyarse para establecer la alimentación más idónea en cualquier periodo de sus vidas ya que toda nuestra vida está determinada por diferentes periodos de tiempo que tienen características y necesidades especiales.

EMBARAZO

El embarazo es el estado fisiológico de una mujer que comienza con la concepción del feto y continúa con el desarrollo fetal hasta el momento del parto. Este período se divide en 40 semanas y dura 280 días, aproximadamente. Aun así, en condiciones especiales el parto puede tener lugar antes del término previsto, conocido como parto prematuro, o después de dicho término.

Tratamiento nutricional

- Proteínas

La OMS,1985, recomienda un incremento de 1,3, 6,2 y 10,7 g/día de dosis inocua de proteínas, durante el primer, segundo y tercer trimestre, respectivamente, o un promedio de 6 g/día para todo el embarazo.

- Grasas

El consumo de grasas es importante no solo como fuente energética y de ácidos grasos esenciales, sino también para facilitar el transporte de las vitaminas liposolubles. Se estima que las grasas aporten entre 20 y 25% a la energía dietaria de la gestante.

El colesterol también forma parte del cerebro y de la mielina. Uno de los alimentos que más lo contiene es la yema de huevo.

- Carbohidratos

Es importante que los alimentos sean ricos en carbohidratos complejos (almidones y fibra) y menos del 10% en forma de azúcares simples. Son fuentes en carbohidratos complejos los cereales como quinoa, kiwicha, arroz, maíz; tubérculos como la papa, camote, yuca; las leguminosas como lentejas, frejol, garbanzos.

- Fibra Dietaria

El consumo de alimentos fuente de fibra es recomendable durante este período que, aunado a la ingesta incrementada de agua, estimulan la evacuación intestinal. Los alimentos fuente de fibra dietaria son las verduras y frutas crudas; los cereales y leguminosas con sus envolturas o cáscaras.

- Hierro

La deficiencia de hierro está asociada con parto prematuro, peso bajo al nacer y mayor riesgo de la mortalidad materna. Es sumamente importante elevar las reservas férricas del feto, quien almacena el hierro durante los dos últimos meses de gestación, de tal manera que le permita utilizar dichas reservas hasta los primeros seis meses de nacido, y no se agote antes ocasionándole deficiencia de este mineral y posterior anemia.

- Calcio

Durante el embarazo se producen modificaciones que ayudan a satisfacer las necesidades de calcio, incrementando la absorción intestinal, disminuyendo las pérdidas por orina y heces y facilitando su paso a través de la placenta, así como incrementando la movilización ósea.

- Calorías

Para la mayoría de las mujeres embarazadas, la cantidad adecuada de calorías es la siguiente:

- 1,800 calorías por día en el 1er. trimestre
- 2,200 calorías por día en el 2do. trimestre
- 2,400 calorías por día en el 3er. Trimestre

Recomendaciones nutricias

- De preferencia realice cinco comidas durante el día: Desayune, almuerce, coma, meriende y cene. Incluye todos los grupos de alimentos
- Consume quesos bajos en sal y grasa, pasteurizados como: panela, cottage, requesón
- No comas alimentos crudos o que no estén bien cocidos, ejemplo: sushi, ceviche, carne tártara, salmón crudo, carpacho, carne a medio término
- Evitar el consumo de café, gaseosas, golosinas
- Asegurar el consumo diario de alimentos de origen animal fuentes de hierro, ácido fólico, calcio, vitamina A y zinc.
- Incluir pescado al menos dos veces a la semana; el salmón, la sardina, el atún y el bacalao contienen Omega 3. Éste es un nutrimento que ayuda al óptimo desarrollo del sistema nervioso central y la vista del bebé.

Requerimiento hídrico

Se recomienda tomar 1,800 a 2,000 mL de agua al día e incrementar en 300 mL el consumo de agua desde el segundo trimestre del embarazo para satisfacer las necesidades de volumen. Diferentes consensos recomiendan un consumo de agua total de 2,700 mL a 4,800 mL por día.

LACTANCIA

La lactancia materna les proporciona a los bebés todos los nutrientes que necesitan para crecer y que su sistema inmunológico se desarrolle plenamente. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF recomiendan que la leche materna sea el alimento exclusivo de los bebés recién nacidos hasta los 6 meses de edad, y que hasta los 2 años se alimenten con una combinación de la misma con alimentos adecuados y nutritivos para su edad.

Lactancia materna exclusiva

La lactancia materna exclusiva (LME) es un tipo de alimentación que consiste en que el bebé solo reciba leche materna y ningún otro alimento sólido o líquido a excepción de soluciones rehidratantes, vitaminas, minerales o medicamentos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF² recomiendan que esta se mantenga durante los primeros seis meses de vida y se sugiere que esta inicie en la primera hora de vida después del parto, que sea a libre demanda y se evite el uso de fórmulas infantiles.

Beneficios para él bebé y la mamá

Además de proporcionar todos los nutrientes y la hidratación necesarios, la lactancia materna ayuda a prevenir infecciones gastrointestinales y respiratorias, obesidad, diabetes, leucemia, alergias, cáncer infantil, hipertensión y colesterol alto. Así mismo, puede contribuir a prevenir la infección por COVID-19.

Las niñas y los niños que son alimentados al seno materno tienen menor riesgo de mortalidad en el primer año de vida que quienes no lo son.

La lactancia no sólo beneficia a los bebés sino también a las mamás, ya que a corto plazo ayuda a su recuperación física, por ejemplo, disminuye el riesgo de hemorragia después del nacimiento y reduce el riesgo de depresión post- parto.

A largo plazo contribuye a disminuir las probabilidades de desarrollar cáncer de ovario, cáncer de mama, diabetes tipo II, hipertensión, ataques cardíacos, anemia y osteoporosis.

Requerimiento hídrico

En caso de recurrir a un sucedáneo, como en verano con calor intenso, fiebre o diarrea, el requerimiento diario de ésta es de 150 a 160 mL/kg/día.

Una vez iniciado el destete, es conveniente añadir agua a la dieta del bebé, en una cantidad equivalente al peso de una de las comidas. Beber agua es importante, sobre todo, durante los meses de calor, ya que se suda más y, en consecuencia, se pierden más líquidos.

A medida que van creciendo, las necesidades de agua se van incrementando. Así, desde el año hasta los 10 años conviene beber un litro y medio diario (de 4 a 6 vasos), y dos litros entre los 11 y los 18 años (de 6 a 8 vasos).

INFANCIA

Infancia es una de las etapas del desarrollo humano y, en términos biológicos, comprende desde el momento del nacimiento hasta la entrada en la adolescencia.

Sin embargo, según lo planteado en la Convención de los Derechos del Niño, aprobada por la ONU en 1989, un infante es toda persona menor de 18 años. Como esta convención ha sido adoptada por la mayoría de los países del mundo, también se encuentra estipulado en sus respectivas legislaciones.

Durante la infancia tienen lugar cambios físicos y psico emocionales vitales. Sin embargo, uno de los rasgos más relevantes de esta etapa es el desarrollo de las cualidades cognitivas, que son las que ayudan a moldear la inteligencia.

Por ello, la alimentación debe adaptarse a sus características individuales, teniendo en cuenta su ritmo de crecimiento y desarrollo, su apetito, sus gustos, su estado de salud y la actividad física que realiza.

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. El olor, el color, el sabor, la forma y la textura van a influir y a determinar en parte sus gustos personales.

Si le vas a dar a probar un alimento nuevo, inténtalo al principio de cada comida, cuando el niño tiene más apetito; e insiste varias veces, cocinando el alimento de distinta forma, hasta que el niño descubra el nuevo sabor, se aficiona y se acostumbra a él.

Recomendaciones nutricias

- Deles seguridad a sus hijos. Saber que comen la cena y otras comidas con su familia con regularidad los ayuda a sentirse seguros.
- Hable con sus hijos. Muestre interés por lo que está sucediendo en sus vidas.
- Cuénteles lo que está pasando en la suya. Construya lazos más fuertes entre los miembros de su familia.

- Controle sus hábitos alimenticios. Dedique tiempo para ver qué y cómo comen. Vea si hay algo que pueda hacer para fomentar mejores hábitos.
- Sea un ejemplo para su hijo. Si usted mismo prepara y come alimentos saludables, su hijo también comerá más sano. Evite el conteo obsesivo de calorías. No hable mal de usted mismo. Su hijo podría adoptar la misma actitud.
- Involucre a sus niños: Haga que sus hijos lo ayuden a comprar y elegir alimentos para comer. Enséñeles cómo leer una etiqueta nutricional para que conozcan los nutrientes en los alimentos que eligen.

Requerimiento hídrico

100 mL de agua por cada 100 kcal consumidas, o de 1,800 mL por metro cuadrado de superficie corporal. A partir de los seis meses se puede iniciar el consumo de 30 a 60 mL de agua simple al día, que se aumenta progresivamente

Cuadro de ablactación

| | | | |
|-------------------|--|--|-------------------------------|
| Edad (meses) | 0 – 3 meses | | |
| Neurodesarrollo | Búsqueda, succión y deglución. Reflejo de protrusión. | 4 – 7 meses | |
| | | Sostén cefálico. Aumento de la fuerza de succión. Movimientos laterales de la mandíbula. | 8 – 12 meses |
| Tipo de alimentos | Leche materna o fórmula infantil | Deglución voluntaria | Toma alimentos con las manos. |
| | | Alimentos semisólidos | Alimentos sólidos |

ADOLESCENCIA

La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años. Independientemente de la dificultad para establecer un rango exacto de edad es importante el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa.

El adolescente se siente niño y adulto al mismo tiempo, pero sabemos que no es ni una cosa ni la otra. Está en permanente transición: pasar de ser niño y depender del mundo adulto para todo, a ser joven y comenzar a hacerse cargo de su vida.

Como debe de ser la alimentación de los adolescentes

- Alimentación variada: consumir alimentos variados todos los días
- Aumentar el consumo de fibra: facilitar la digestión de los alimentos y a la absorción adecuada de nutrientes que el cuerpo necesita
- Establecer y respetar horarios de alimentación: realizar los tres tiempos de comida y refrigerios en caso que sea necesario aumentar el aporte de energía y nutrientes.
- El desayuno es una comida muy importante: Se recomienda elegir un desayuno con alimentos ricos en carbohidratos, ya que si no se inicia con un buen desayuno durante todo el día la alimentación no será adecuada.
- Consumir suficientes líquidos: se necesita como mínimo de 6 a 8 vasos de agua al día.

Requerimientos de nutrientes

Medios de energía son: en hombres, de 2.280 y 3.150 kcal/día para las edades de 10-13 y de 14-18 años

Medios de energía son: para mujeres, de 2.070 y 2.370 kcal/día para los mismos grupos de edad

Así, una mujer sedentaria con una altura de 1,65 m y un IMC de 18,5 kg/m² precisa 1.800 kcal/día, mientras que un varón de 1,80 m y un IMC de 18,5 kg/m² precisa de 2.800 a 3.200 kcal/día, dependiendo de si es activo o muy activo.

Proteínas: 0,95 g/kg/día para 10-13 años, y de 0,85 g/kg/día para 14-18 años, lo que significa un aporte aproximado de 34 g/día para el grupo de 10-13 años, y de

52 g/día en varones y 46 g/día en mujeres para el grupo de mayor edad, con el rango del 10 al 30%.

Lípidos: aporte entre el 25 y el 35%

Fibra de 31 y 38 g/día.

Recomendaciones nutricias

- Ingerir comidas balanceadas.
- Cuando cocine para su hijo adolescente, intente asar o grillar en lugar de freír.
- Haga que su hijo adolescente controle (y disminuya, de ser necesario) la ingesta de azúcar.
- Comer frutas y vegetales como bocadillos.
- Disminuir el uso de manteca y salsas pesadas.
- Comer más pollo y pescado. Limitar la ingesta de carne roja y elegir cortes magros siempre que sea posible.

Requerimiento hídrico

Lo recomendable es beber entre 2 y 2,5 litros de agua -aproximadamente unos 8 vasos diarios.

EDAD ADULTA

La adultez es el período de la vida en que el individuo, sean persona, animal o planta, alcanza su desarrollo pleno, es decir, alcanza su edad adulta.

En el caso de la vida humana, tal plenitud se corresponde no solo con el desarrollo máximo de las capacidades físicas u orgánicas de una persona, sino a una cierta madurez psicológica.

Así, en términos concretos, la adultez implica la superación de las etapas de la infancia, la adolescencia y la plena juventud. Al mismo tiempo, es la etapa que precede a la ancianidad, hoy llamada tercera edad.

En cada persona, la edad de la adultez puede variar según una gran diversidad de factores, tales como factores biológicos (predisposición genética, desarrollo hormonal, etc.) o factores culturales o psicológicos (educación, circunstancia de vida, ambiente cultural dominante, hábitos cotidianos, alimentación, etc.).

Sin embargo, en términos generales, la adultez suele comprender el período que va entre los 25 y 60 años de edad aproximadamente.

- Energía:

Debido al mayor depósito de grasa corporal y menor grasa magra, los requerimientos energéticos de las mujeres son menores, en relación a los varones.

En ambos, las necesidades totales disminuyen con la edad debido a la reducción de masa magra y la actividad física, situación común conforme avanzan los años.

Se ha calculado un decremento promedio de 2.9% y 2.0% por decenio para hombres y mujeres respectivamente, con pesos normales e IMC de 18.5 a 25.0.

- Hidratos de carbono:

Se recomienda que 50 al 70% del total de energía provenga de los hidratos de carbono, de ellos $\frac{3}{4}$ partes deben ser complejos y solo un $\frac{1}{3}$ de hidratos de carbonos simples. Se deben preferir: Cereales integrales.

- Leguminosas.

Frutas y vegetales con cascara.

Estas aportan cantidades importantes de fibra, fotoquímicos y proteínas y una baja porción de lípidos.

- Proteínas:

Se establece un consumo de 0.83 g/kg/día para adultos de 20 a 61 años. Se recomienda que solo del 10 al 15% del total de energía, provenga de ella, y que $\frac{3}{4}$ partes sean de origen vegetal (leguminosas y sus combinaciones con cereales y oleaginosas para lograr la competencia), y un $\frac{1}{3}$ de origen animal, que aportan todos los aminoácidos indispensables.

Lípidos: los lípidos deben aportar del 25 al 30% del total de la energía diaria. Se debe dar preferencia a los de origen vegetal ya que aportan ácidos grasos

indispensables y disminuir el consumo de los de origen animal, por su contenido de colesterol y el riesgo cardiovascular que puede generar.

Recomendaciones nutricias

- Combinar los grupos de alimentos e incluir una gran variedad de ellos en cantidades moderadas. Moderar el consumo de alimentos de origen animal, por su contenido de grasas saturadas y colesterol.
- Consumir por lo menos una vez a la semana pescados, de preferencia de agua fría como, salmón, trucha. Aunque por su contenido de ácidos grasos n-3 y n-6.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, sobre todo crudas, con cascara y de color verde o amarillo, así como cítricas, ya que aportan fibra, vitaminas antioxidantes, beta carotenos y nutrimentos inorgánicos.
- Consumir verduras del tipo crucíferas (col, coliflor, col de Bruselas y brócoli) que contienen sustancias como los isotiocianatos e índoles, que contribuyen a la prevención del cáncer.
- Limitar el consumo de productos industrializados que contengan ácidos grasos trans: margarina, manteca vegetal, pastelería y productos elaborados con grasas vegetales hidrogenadas.
- Consumir abundantes líquidos, de preferencia agua natural, ya que esta es indispensable en todos los procesos metabólicos. El mejor parámetro para su consumo es la sed.

Requerimiento hídrico

Se recomienda beber entre 2.5 l a 2.75 l al día, esto es, de 8 a 10 vasos de agua diarios. Para cumplir con esto se recomienda ingerir agua pura, aunque también se pueden consumir, agua de frutas, jugos naturales, leche o caldos.

CLIMATERIO

El climaterio es un periodo de transición que se prolonga durante años, antes y después de la menopausia, como consecuencia del agotamiento ovárico, asociado

a una disminución en la producción de estrógenos y que pierde con los años la capacidad para producir hormonas, folículos y ovocitos.

Los estrógenos ayudan a la buena salud de los huesos y a que las mujeres mantengan un buen nivel de colesterol en la sangre.

Es posible que el climaterio, en relación con la disminución de estrógenos, y/o testosterona en la mujer pueda influir negativamente en el deseo sexual, pero ello no impide placer sexual pleno: la respuesta sexual está afectada más por factores afectivos y cognitivos: fantasías, valoración de la relación, grado de intimidad, pasión sexual, entre otras. La situación es tan peculiar que se ha conseguido que alguna mujer quede embarazada tras la menopausia.

Recomendaciones nutricias

Calcio

El calcio es un importante componente de los huesos, responsable de la dureza y resistencia de los mismos. El sistema óseo se desarrolla a lo largo de la vida, encontrándose en constante remodelación. La masa ósea alcanza su máximo entre los 30 y 35 años de edad, para lo cual es fundamental asegurar un adecuado aporte de calcio (1000 mg/día). A partir de allí, la masa ósea comienza a declinar y, como ya hemos dicho que durante el climaterio disminuye más rápidamente.

Fibras

Las fibras ayudan a digerir y absorber los alimentos, facilita el tránsito intestinal, retiene ácidos biliares y se cree que protege contra enfermedades tales como el cáncer de colon, hernia de hiato, diverticulosis, hipercolesterolemia, apendicitis, hemorroides y litiasis biliar. Pero, en contrapartida, su exceso podría influir en la disminución de estrógenos, y en la absorción de nutrientes esenciales, como por ejemplo hemos explicado el caso del calcio. Por lo tanto, la cantidad de fibra recomendada es de 20 a 35 grs./día.

Calorías

La ingesta calórica adecuada se calcula según la contextura física y la actividad diaria de cada paciente, por lo que debe ser personalizada. En promedio, una mujer climática 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.

Tóxicos

Tabaco: es conocido el efecto perjudicial del tabaco, no solo en el aparato respiratorio, sino también en el sistema cardiovascular, digestivo, cerebro, piel, en fin, en todo el organismo. El tabaco acelera el momento de la menopausia, aumenta la sintomatología climatérica y aumenta el riesgo de osteoporosis, además de ser un factor de riesgo adicional para enfermedad cardiovascular, aumentando la frecuencia de infartos y accidentes cerebro-vasculares.

Cafeína: puede incrementar los síntomas neurovegetativos y psíquicos del climaterio, así como la pérdida de calcio por orina, por lo que se recomienda limitar su ingesta a dos tazas diarias.

Alcohol: la mujer tiene mayor capacidad de absorción del alcohol y menor capacidad de eliminación que el hombre. Esto se debe a su mayor masa grasa. Durante el climaterio la masa grasa aumenta aún más por lo que la ingesta de alcohol no debe superar los 30 a 60 ml/día.

VEJEZ

Representa una construcción social y biográfica del último momento del curso de vida humano. La vejez constituye un proceso heterogéneo a lo largo del cual se acumulan, entre otros, necesidades, limitaciones, cambios, pérdidas, capacidades, oportunidades y fortalezas humanas.

Último período de la vida de una persona, que sigue a la madurez, y en el cual se tiene edad avanzada, en México se acepta como inicio de la vejez los 60 años, y es una etapa de cambios muy marcados, desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte. La vejez empieza a partir de los 60 y termina hasta la muerte. Actualmente el promedio de vida es de 78 para mujeres y 73 para hombres.

Alimentación en el adulto mayor

- Energía

Como resultado de los cambios corporales y la reducción de la actividad física, los requerimientos energéticos del adulto son menores ya que en esta etapa el gasto energético total disminuye en promedio de 1 a 2 % por decenio. Sin embargo, al ser

la población de adultos mayores muy heterogénea en cuanto a su salud y su actividad.

- Proteína

Las proteínas son importantes para reponer tejidos. Las recomendaciones están determinadas por la disminución de la ingestión y de la masa muscular además de la presencia de enfermedades crónicas o infecciones. La ingesta diaria recomendada es de 1.0 g/ kg /día, el cual puede variar de 0.9 a 1.1 g/kg/día y en casos particulares como pérdida de peso, cirugías, traumatismos o infecciones agudas de 1.25 a 2 g/kg/día, deben incluirse alimentos con proteínas de alto valor biológico.

- Carbohidratos

Son la fuente más abundante y su consumo adecuado debe cubrir del 55 a 70% de la energía total. Con la edad no se pierde el gusto por los alimentos dulces ricos en hidratos de carbono simples y en ocasiones los adultos mayores tienden a consumirlos en exceso, lo que aumenta el riesgo de una pronta saciedad.

- Lípidos

Las grasas dan sabor, textura y consistencia a los alimentos. Se recomienda que la dieta no se aporte más del 25% del total de kcal/día y tener cuidado de incluir alimentos que proporcionen los ácidos grasos indispensables, linoleico y coagulación.

Los adultos mayores tienen un alto riesgo alimentario por el consumo inadecuado de estos nutrimentos. Usualmente se presentan deficiencias de las vitaminas B1 (tiamina), B2 , B6 , B12, ácido fólico, D, E y C (ácido ascórbico), así como de nutrimentos inorgánicos: calcio, hierro y zinc.

Recomendaciones nutricias

- Incluya de 1.5 a 2.0 litros de agua al día.
- No incluya el consumo de alcohol y si lo hace que sea con moderación.
- Sea variada, que incluya todos los grupos de alimentos.
- Tenga la textura adecuada que permita la masticación y deglución de los alimentos.

- Sea acorde a las condiciones económicas.
- Se preparen los alimentos y se sigan las medidas higiénicas y de conservación adecuados.

Requerimiento hídrico

En el adulto mayor sano, el agua representa cerca del 50% de su peso por lo que se recomienda que el consumo adecuado de líquidos sea de 30 a 35 mL/kg /día o 1.0 a 1.5 mL/Kcal o un mínimo de 1 500 mL al día .

CONCLUSION

La alimentación en las diferentes etapas de la vida consiste en tener cierto equilibrio en lo que consumimos y tener buena salud, por lo cual mostramos diferentes tipos de alimentación. Con esto nos hemos dado cuenta que desde muy temprana edad tenemos muy mala alimentación ya que nuestro entorno gira en base a muchos alimentos procesados, comida chatarra, comida rápida, etc.

BIBLIOGRAFIA

<https://zonahospitalaria.com/alimentacion-en-diferentes-etapas-de-la-vida/>

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/embarazo#:~:text=El%20embarazo%20es%20el%20estado,y%20dura%20280%20d%C3%ADas%2C%20aproximadamente.>

https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_12.pdf

<https://prezi.com/p/bzqt9hsmet5k/alimentacion-en-diferentes-etapas-de-la-vida#:~:text=Conclusi%C3%B3n,mostramos%20diferentes%20tipos%20de%20alimentaci%C3%B3n.>

<https://www.pozuelodealarcon.org/salud-publica/consejos-para-la-salud/como-debe-ser-la-alimentacion-en-la-infancia#:~:text=El%20ni%C3%B1o%20necesita%20una%20alimentaci%C3%B3n,actividad%20f%C3%ADsica%20y%20estar%20sano.&text=la%20dieta...-Haz%20que%20la%20dieta%20de%20tu%20hijo%20sea%20equilibrada%20y,paladar%20a%20comer%20de%20todo.>

<https://nutrifoodelsalvador.com/importancia-de-la-nutricion-en-las-diferentes-etapas-de-la-vida/>