



Alexa Avendaño Trujillo

**Lic. Daniela Monserrat Méndez
Guillen**

**Alimentación en diferentes
etapas**

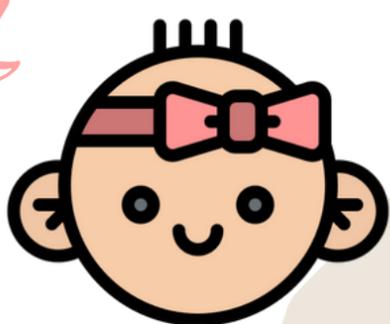
Nutrición

3 “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 01 de julio de 2023

Alimentación EN DIFERENTES ETAPAS

INFANCIA



LOS NIÑOS ENTRE 2 A 11 AÑOS HAY UN CONSUMO DE ZUMOS (350-900ML/DÍA) PARA REDUCIR EL APETITO.

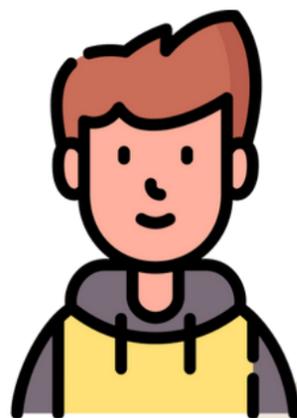
SE DEBE DE REDUCIR EN NIÑOS DE 1 A 6 AÑOS (235 - 350 ML/DÍA).



ADOLESCENCIA

LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SE DESARROLLAN GRADUALMENTES DURANTE LA INFANCIA Y EN PARTICULAR, DURANTE LA ADOLESCENCIA.

OMITIR COMIDA COMO REFRIGERIOS, COMIDA RAPIDAS, NO COMER EN FAMILIA, SEGUIR DIETAS SIN INDICACIONES MÉDICA E INICIAR ACTIVIDAD FISICA.



EDAD ADULTA



SE NECESITA HIERRO ADICIONAL PARA REEMPLAZAR LA PERDIDA DE SANGRE DURANTE LA MENSTRUACIÓN Y PARA AYUDAR A FORMAR TANTO LA SANGRE DEL INFANTE.

TOMAR TRES VASOS DE LECHE AL DÍA ES RECOMENDADO PARA EL HIERRO Y ASI PODER EVITAR ENFERMEDADES COMO LA OSTEOPOROSIS



PERIODO DE CLIMATERIO

PRECEDE AL CESE DE LA MENSTRUACIÓN POR RAZONES HORMONALES HASTA LOS CINCO AÑOS POSTERIORES A LA INTERRUPCIÓN DEL CICLO MENSTRUAL.

EL CONSUMO DE CALCIO SUFICIENTE DISMINUYE EL RIESGO DE OSTEOPOROSIS, INICIAR EN LA JUVENTUD TEMPRANA.



VEJEZ

HAY UNA PERDIDA DE MECANISMOS DE RESERVAS CON UN AUMENTO DE LA VULNERABILIDAD ANTE ESTÍMULOS CADA VEZ MÁS POTENTES.

EN LA ALIMENTACIÓN VA SER DIFERENTE DEPENDIENDO LA FUNCIÓN DE LA PROPIEDAD, EDAD, SEXO, NIVEL DE ASISTENCIA Y SU ESTADO DE SALUD.

