

# **ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA**

**DOCENTE: YULIBETH MARTINEZ GUILLEN**

**ALUMNO: ERIK CHANTIRI**

**MATERIA: NUTRICIÓN**



# ALIMENTACION EN LAS ETAPAS DE LA VIDA

## EMBARAZO

Una buena nutrición durante las 38 a 40 semanas de un embarazo normal es esencial tanto para la madre como para el niño. La mujer embarazada debe proporcionar nutrientes y calorías para el feto, el líquido amniótico, la placenta y el aumento en el volumen de sangre y el tejido graso de pechos y útero.

## LACTANCIA

La lactancia, la producción y secreción de leche materna con el propósito de alimentar a un bebé, se facilita por medio de la interacción entre varias hormonas después del nacimiento del bebé. La leche humana está formulada para cumplir con las necesidades nutricionales de los bebés durante los primeros 6 meses de vida.

## INFANCIA

A los niños en edad preescolar, con una menor capacidad estomacal y apetito variable, deben ofrecérseles raciones pequeñas de comida cuatro a seis veces al día. Los tentempiés son tan importantes como las comidas principales. Las familias deben seguir ofreciendo al niño en edad escolar tentempiés saludables en casa y apoyando la labor educacional en materia de nutrición que se lleva a cabo en la escuela.

## ADOLESCENCIA

Las necesidades proteicas varían según el grado de madurez física. Las IDR para las proteínas han de estimarse de manera que permitan un adecuado crecimiento puberal y un equilibrio positivo de nitrógeno. Los adolescentes tienen necesidades elevadas de micronutrientes, pues tales compuestos sostienen el desarrollo y el crecimiento físico del joven.

## EDAD ADULTA

Durante esta etapa, también pueden ser evidentes los comienzos de la osteoporosis. Se piensa que una dieta rica en calcio, vitamina D y flúor puede ayudar a prevenir la osteoporosis, los requisitos nutricionales de los adultos saludables cambian muy poco. Si los hábitos alimenticios establecidos por la persona mayor son deficientes, es indudable que llevan varios años así.

## CLIMATERIO

La mujer debe consumir calcio suficiente durante este periodo para disminuir el riesgo de osteoporosis, es deseable conservar un peso adecuado (IMC 20-25), pues de esta forma se disminuirá el riesgo de enfermedades crónicas. Para lograr esta meta se debe consumir una dieta saludable y realizar actividad física de manera regular.

## VEJEZ

En la vejez, un buen estado nutricional, resultado de la interacción de los genes con una dieta adecuada y ejercicio regular, es vital para asegurar una vida saludable, activa e independiente dentro de la familia y la comunidad. En esta edad debe existir una reducción de energía, consumo elevado de fibra y agua, además de una necesidad de proteína.