

Javier Adonay Cabrera Bonilla

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nutrición

**Nutrición en las diferentes etapas
de la vida (manual de dietas)**

3°

“B”

UDS

MI UNIVERSIDAD

Universidad del Surate
Campus comitan
Licenciatura en medicina Humana



Manual: Alimentación en las diferentes etapas de la vida

Javier Adonay Cabrera Bonilla
3 B

nutrición

Licenciada: Daniela manserrat mendez Guillen.

Comitan de dominica chiapa a 8 de noviembre d.

ALIMENTACION DURANTE LA EDAD PEDIATRICA

La edad pediátrica según la OMS varía según los países pero generalmente comprende desde el nacimiento hasta los 14 o 18 años.

Recien nacidos: Del nacimiento hasta el primer mes de vida

Lactante: Desde el primer mes hasta cumplir un año

Niño pequeño: Desde cumplir un año hasta los 4 años

Niño mayor: Desde los 4 hasta los diez años

Infancia media: De los seis a los once años

Adolescencia: De los diez a los 18 años

Los alimentos

Una dieta correcta y adecuada, además de proporcionar energía y nutrientes necesarios para el mantenimiento de la salud vital debe cumplir otros objetivos que mejoren de forma significativa nuestra calidad de vida.

LOS NUTRIENTES

Son sustancias necesarias para un correcto funcionamiento del organismo y mantenimiento de la salud.

Hidratos de carbono, grasas y proteínas: energía necesaria para un correcto funcionamiento de funciones vitales.

vitaminas y minerales
control del metabolismo, regulador en las funciones corporales

funciones energéticas
Lípidos y grasas, hidratos de carbono
proteínas (menor medida)
estructurales
proteínas, lípidos, minerales y agua
reguladoras
vitaminas y minerales

proteínas
formados por aminoácidos (esenciales)

Hidratos de carbono
principal fuente de energía

simples →
complejos →
fibra alimentaria
provocan sensación de saciedad
disminuyen el colesterol
regula la función intestinal
disminuye la absorción de sustancias tóxicas

lipidos
origen de los ácidos grasos
responsables por su aporte de energía

vitaminas
son importantes funciones reguladoras en organismos

minerales: calcio, fósforo
minerales: hierro, zinc, etc.



151

Falta creatividad
Falta letra legible.
Falta adufo
Falta climaterio

NUTRICIÓN EN EL ANCIANO ALIMENTACIÓN GERIÁTRICA

El aumento en la esperanza de vida y el progresivo envejecimiento de la población conllevan un incremento en la prevalencia de las enfermedades crónicas.

Las alteraciones sensoriales y en los compartimientos corporales la discapacidad funcional y el aislamiento sensorial que acompañan al envejecimiento predisponen a hábitos alimenticios inadecuados y lo desequilibran entre el aporte de nutrientes y las necesidades del individuo.

Con la finalidad última de mejorar nuestros conocimientos en relación al correcto estado nutricional y a su aplicación a todos los programas destinados a conseguir un envejecimiento activo.

ALIMENTACION DURANTE EL EMBARAZO

Comer una dieta equilibrada es una preocupacion
muy importante durante los embarazos ya que en
esta etapa comer sano influye de forma positiva
tanto en la salud positiva de la madre como
en el bebe:



Comer
debe comer por dos

La alimentacion debe ser el doble de importante

Los objetivos
de cubrir las necesidades nutricionales de la mujer
embarazada

reparar el organismo de la madre para el parto
y satisfacer las exigencias nutricionales del bebe

reservar la reserva
energética para la lactancia de forma adecuada

ALIMENTACION EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

Lactancia materna:

Es el alimento ideal para el bebé durante al menos los primeros 6 meses de vida, sus beneficios están científicamente demostrados, así como también los riesgos de los derivados con leches artificiales.

La Lactancia debe ser precoz, ya en el parto favoreciendo así la producción lactea y reforzar el vínculo madre-hijo.

Beneficios

para el bebé

Aporte necesario durante los primeros 6 meses

transmiten inmunidad

refuerza el vínculo madre hijo

para la madre:

menos riesgo de anemia

risgo para cualquier sitio

mejor recuperación del peso preconcepcional

protege contra el cáncer de mama

Lactancia artificial:

En caso de no ser posible la lactancia natural existe la posibilidad del uso de formulas modificadas

Alimentación complementaria

El único modo de maduración del bebé, se hacen los usos para una alimentación saludable

