



**Josué Alejandro Roblero Díaz**

**Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Cuadro Sinóptico de la Alimentación en las diferentes etapas de la vida**

**Nutrición**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**3°**

**A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de mayo de 2024.

# ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

## EN EL EMBARAZO

Se dice nutrición durante 38 - 40 SDG es esencial para la madre y el niño. Son necesidades nutricionales normales de la embarazada debe proporcionar nutrientes al feto.

### NECESIDADES NUTRICIONALES DEL EMBARAZO

- Vit A no recomendado
- Vit D es de 10 U, Vit E15, Vita K, Vitamina C y Vit B
- Los requisitos para los minerales Calcio, Hierro, Zinc, Yodo.
- Requisitos nutricionales aumentan como lo son las proteínas.

### GANANCIA DE PESO EN EL EMBARAZO

- Nadie debe perder peso durante el embarazo
- La mujer en sobrepeso puede subir pero no menos de 6.8kg
- Una adolescente embarazada debe subir mas que una mujer madura.

## LACTANCIA

A la mamá si dará a mamantar con el proposito de alimentar a su bebé ayudando a cumplir con las necesidades nutricionales de bebes primeros 6 meses.

### BENEFICIOS DE LA LACTANCIA

- Fortalece las mandibulas
- Inmunidad a enfermedades
- Menor Incidencia de infecciones
- Nutricional

### LECHE MATERNA

- Primeros dias calostro.
- Lactancia: Primeros 6 meses de vida, suplementada con alimentos complementarios de 6 - 12 meses.

### ADICION ALIMENTOS SEMISOLIDOS

- La introduccion de alimentos nuevos tiene un intervalo de 2- 7 dias.
- Desarrolla masticación rotatoria el lactante y esta listo para recibir alimentos.
- Durante los primeros 4 meses en pure.

### CONTIENE MUCHOS NUTRIENTES CARACTERISTICAS

- Hierro se absorbe muy bien por el cual no se necesita de ningun suplemento para lactantes.
- La oxitocina y prolactina instigan el proceso de lactancia.
- La succion del bebé hace que se estimulen la glandula pituitaria.

## INFANCIA

Se dice que el crecimiento general, regular y lento durante los años de preescolar y primaria, pero puede ser variable en algunos niños.

### ALIMENTACION DE LOS NIÑOS ESCOLAR

- Se le hace ver la responsabilidad y se les ayuda a la toma de decisiones.
- El crecimiento 6 - 12 años es lento pero constante.
- Se preparan ellos mismo el desayuno.

### CRECIMIENTO Y DESARROLLO

- La altura aumenta un 50% en el 1er año.
- El peso aumenta de 2 a 3kg al año.
- Incremento de altura es de 6 a 8 cm.

# ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

## ADOLESCENCIA

Etapa de la vida que se observa la biosicosocialidad del individuo, hay cambios físicos, emocionales y sociales que se ven reflejados en la salud y alimentación.

### NECESIDADES NUTRICIONALES

- Depende composición corporal, maduración física y actividad física.
- Se establecen de acuerdo a la edad y sexo.
- IDR establecen estimación energética y nutricional.

### ACTIVIDAD FISICA

- Se recomienda al menos 60 min al día.
- Actividad de fortalecimiento osea 3 veces por semana.
- Actividad intensa al menos 3 días por semana.

## EDAD ADULTA

Etapa donde estan animados con planes deseos y energia a medida empiezan a buscar y encuentran su camino de vida adulta. Joven, Media y Tardia

### REQUISITOS CALORICOS

- Quiene son más activos necesitan más calorías que quienes no lo son.
- >25 años suben de peso.
- Disminuyen a partir de 25 años.

### HABITOS ALIMENTARIOS

- Cuando haya malnutricion de proteínas y calorías se debe a lo económico y psicosocial.
- Se debe motivar a alimentos densos en nutrientes y el agua que de mucha importancia.

### REQUISITOS NUTRICIONALES

- Perdida ósea entre 35 - 40 años, tres vasos de leche para evitar osteoporosis.
- Aumento de hierro en mujer con menopausia.
- Las proteína en adultos necesarias es de 0.8Gx Kg de peso corporal.

## VEJEZ

Es el proceso que involucra la disminución de funciones cognitivas y musculares con una posible perdida de la autonomía.

### REQUERIMIENTO Y PRECAUCIONES

- Se dice menor consumo de energía, hidratación, consumo elevado de fibra y agua, dietas altas en fibra.
- Requerimiento de proteínas, cuidar salud bucal, vigilar el consumo de verduras y competencia por la interacción medicamentos- nutrimentos.

### CLASIFICACION

- Normal
- Exitoso
- Patológico.

### VEJEZ BUEN ESTADO

- El envejecimiento esta modulado por Fx dietéticos pero también tiene efectos en el estado nutricional.

## Bibliografía

Antología UDS. (s.f.). *NUTRICIÓN CLÍNICA*.

Araceli, S. F. (2023). *El ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición*. McGraw-Hill.

Serra Majem, L., & Aranceta. (1994). *Nutricion y salud publica : metodos, bases cientificas y aplicaciones*. ISBN.

