



**ALIMENTACION EN LAS ETAPAS DE LA VIDA**

**SANTIZO GOMEZ PAULINA INEZ**

**LN. Andrea Moscoso Sarmiento.**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Licenciatura en enfermería**

**nutrición 1**

**Tapachula Chiapas**

**FECHA**

**06/07/2024**

# ALIMENTACION EN LAS ETAPAS DE LA VIDA



## ¿Qué es?

Cada una de las etapas de crecimiento ameritan un plan alimenticio adecuado, según sus necesidades y su desarrollo.

## Embarazo



Calcio



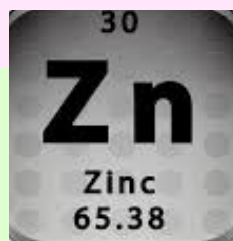
Hierro



Ácido fólico



Vitamina C



nutrición de 38 a 40 semanas esencial para sus necesidades nutricionales normales proporcionando nutrientes, calorías al feto liquido amniotico placenta , el aumento de volumen de sangre , los alimentos esenciales son:

## Lactancia

la prolactina produce la leche y la oxitocina expulsa la leche formulada para cumplir las necesidades durante 6 meses La leche materna contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos es esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión



## Alimentación en la infancia



La velocidad del crecimiento es lenta después del primer año , el peso aumenta de dos a tres kilos ofrecer pequeñas cantidades de alimentos dependiendo el apetito consumir tempies en casa y sumo de frutas no excesivo , disminuir , refrescos y chatarras



## Alimentación en la adolescencia

La adolescencia es el tránsito entre la niñez y la edad adulta, ocurre en lapsos variables y su duración depende de las circunstancias específicas del individuo dependiendo edad, sexo ,composición corporal y nivel de actividad físicas



## Alimentación en la edad adulta

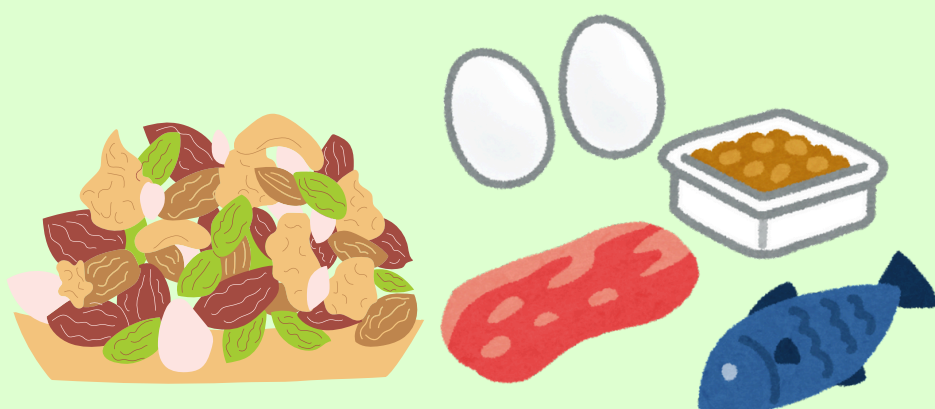
En esta etapa se aplica la dieta las leyes de la nutrición CAVESI Las necesidades nutricionales en este periodo dependerán de numerosos factores como son el gusto personal, los hábitos gastronómicos , la educación e información nutricional, las costumbres culturales, étnicas o religiosas, las circunstancias económicas, , la disponibilidad de los alimentos, , la condiciones higiénicas y organolépticas y, por supuesto, la edad, el sexo, el peso, las necesidades fisiológicas especiales, la actividad física .



## Alimentación de la mujer en periodo climaterio

cambia la distribución del peso corporal, disminuye el gasto energético, las hormonas sexuales afectan al comportamiento posible aumento de riesgo cardiovascular, incrementa el riesgo de osteoporosis

la alimentación que se debe consumir



## Alimentación en la vejez

se considera una persona adulta de los sesenta hacia adelante se debe enfocar en mantener la salud y en prevenir el desarrollo de enfermedades mediante el seguimiento y consumo de una alimentación variada, equilibrada y moderada de acuerdo a la edad, sexo y actividad física que realiza la persona.

nutrientes importantes

1. Vitamina B12
2. Vitamina B6
3. Magnesio
4. Omega-3
5. Fibra
6. Vitamina D
7. Calcio
8. Proteínas





# BIBLIOGRAFÍA

## Referencias

Alimentación en diferentes etapas de la vida . (2016, 26 de mayo). Zona Hospitalaria.  
<https://zonahospitalaria.com/alimentacion-en-diferentes-etapas-de-la-vida/>

## Energía

Lorem ipsum dolor sit amet,  
consectetur adipiscing elit, sed  
do eiusmod tempor incididunt ut  
labore et dolore magna aliqua.  
Fermentum leo vel orci porta.