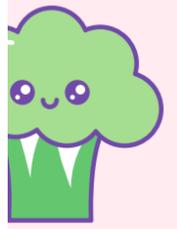


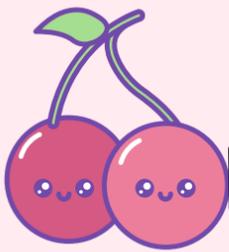
UDS
Mi Universidad



ALIMENTACION EN DIFERENTES ETAPAS



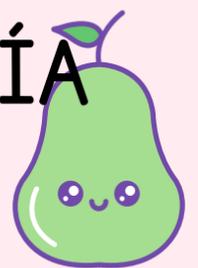
RESENDIZ ESTRADA ALESSANDRA



NUTRICION CLINICA

3ER CUATRIMESTRE

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

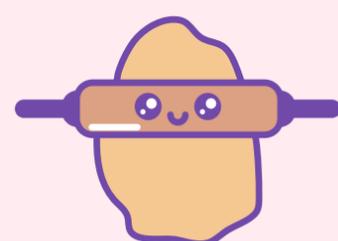


LN. ANDREA MOSCOSO SARMIENTO



TAPACHULA, CHIAPAS

05 DE JULIO DEL 2024



ALIMENTACION EN LAS ETAPAS DE LA VIDA.



- EMBARAZO
- LACTANCIA
- ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA
- ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

- ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA
- ALIMENTACIÓN DE LA MUJER EN PERIODO DE CLIMATERIO
- ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

EMBARAZO

UNA BUENA NUTRICIÓN DURANTE LAS 38 A 40 SEMANAS DE UN EMBARAZO NORMAL ES ESENCIAL TANTO PARA LA MADRE COMO PARA EL NIÑO. ADEMÁS DE SUS NECESIDADES NUTRICIONALES NORMALES, LA MUJER EMBARAZADA DEBE PROPORCIONAR NUTRIENTES Y CALORÍAS PARA EL FETO



LACTANCIA

NUTRICIONALMENTE HABLANDO LA LACTANCIA ES UNA ETAPA QUE DEMANDA UNA MAYOR CANTIDAD DE ENERGÍA Y NUTRIMENTOS, ESPECIALMENTE CALCIO, FÓSFORO, HIERRO ENTRE OTROS; PARA PODER PRODUCIR LA LECHE QUE REQUIERE EL BEBÉ.

ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

A LOS NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR, CON UNA MENOR CAPACIDAD ESTOMACAL Y APETITO VARIABLE, DEBEN OFRECERSE RACIONES PEQUEÑAS DE COMIDA CUATRO A SEIS VECES AL DÍA. LOS TIEMPOS SON TAN IMPORTANTES COMO LAS COMIDAS PRINCIPALES A LA HORA DE CONTRIBUIR A LA INGESTA DIARIA TOTAL DE NUTRIENTES.



ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

EN LA ADOLESCENCIA, LAS NECESIDADES PROTEICAS VARÍAN SEGÚN EL GRADO DE MADUREZ FÍSICA. EN LA PUBERTAD, PARA TENER EN CUENTA LA VARIABILIDAD ENTRE ADOLESCENTES EN CUANTO A LA VELOCIDAD DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO, LAS NECESIDADES PROTEICAS HAN DE DETERMINARSE «POR KG DE PESO CORPORAL». CUANDO LA INGESTA PROTEICA ES INADECUADA, SE OBSERVAN ALTERACIONES DEL CRECIMIENTO Y DEL DESARROLLO



ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA

CUANDO ESTEMOS COMIENDO DEBEMOS TENER MUY PRESENTE QUE NUESTRA ALIMENTACIÓN TIENE QUE SER BALANCEADA Y VARIADA, Y CONTENER LOS NUTRIENTES QUE EL CUERPO NECESITA, ESTOS SON:

- PROTEÍNAS
- GRANOS INTEGRALES:
- EVITAR LA SAL Y EL AZÚCAR



ALIMENTACION EN LAS ETAPAS DE LA VIDA.



- EMBARAZO
- LACTANCIA
- ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA
- ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

- ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA
- ALIMENTACIÓN DE LA MUJER EN PERIODO DE CLIMATERIO
- ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

ALIMENTACION DE LA MUJER EN PERIODO DE CLIMATERIO

AUMENTAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN CALCIO COMO LA LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS DESNATADOS.

CONSUMIR PRODUCTOS VEGETALES COMO FRUTAS Y VERDURAS.

CONSUMIR LEGUMBRES, INCLUYENDO LA SOJA AL MENOS 2 VECES A LA SEMANA.



ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

SE RECOMIENDA: COMER LA MAYOR VARIEDAD POSIBLE DE ALIMENTOS: ABUNDANTES VERDURAS Y FRUTAS. SUFICIENTES CEREALES DE PREFERENCIA INTEGRALES (TORTILLAS, PAN, PASTAS, ARROZ). POCOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL SIN GRASA (LECHE, HUEVO, CARNE, PESCADO). CONSUMIR LO MENOS POSIBLE DE GRASAS, ACEITES, AZÚCARES Y SAL.



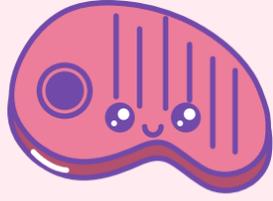
CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ENFATIZA LAS FRUTAS, LAS VERDURAS, LOS CEREALES INTEGRALES, LOS PRODUCTOS LÁCTEOS Y LAS PROTEÍNAS. LAS RECOMENDACIONES DE LÁCTEOS INCLUYEN LECHE BAJA EN GRASA O SIN GRASA, LECHE SIN LACTOSA Y BEBIDAS DE SOYA FORTIFICADAS. OTRAS BEBIDAS DE ORIGEN VEGETAL NO TIENEN LAS MISMAS PROPIEDADES NUTRICIONALES QUE LA LECHE DE ORIGEN ANIMAL Y LAS BEBIDAS DE SOYA. LAS RECOMENDACIONES DE PROTEÍNAS INCLUYEN MARISCOS, CARNES Y AVES MAGRAS, HUEVOS, LEGUMBRES (FRIJOLES, GUISANTES Y LENTEJAS), PRODUCTOS DE SOYA, NUECES Y SEMILLAS.





BIBLIOGRAFIA



DIPOSITIVAS PRESENTADAS EN CLASES
CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE. (2023, 7
JUNIO). CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION.
[HTTPS://WWW.CDC.GOV/NCCDPNP/DNPAO/FEATURES/HEALTHY-EATING-TIPS/INDEX-ES.HTML](https://www.cdc.gov/nccdpnp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index-es.html)



DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES, I. N. (S. F.).
RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
EN LA VEJEZ. GOB.MX.
[HTTPS://WWW.GOB.MX/INAPAM/ES/ARTICULOS/RECOMENDACIONES-PARA-UNA-ALIMENTACION-SALUDABLE-EN-LAVEJEZ?IDIOM=ES](https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-saludable-en-la-vejez?idiom=es)

TENA. (2020, 27 NOVIEMBRE). NUTRICIÓN EN LA EDAD
ADULTA - TENA. TENA.
[HTTPS://WWW.TENA.COM.CO/ACADEMIA-TENA/NUTRICION-EN-LA-EDAD-ADULTA/](https://www.tena.com.co/academia-tena/nutricion-en-la-edad-adulta/)

