



# **ALIMENTACION EN LAS ETAPAS DE LA VIDA**

**Cristina Concepción Ávila Gordillo  
LN.Andrea Moscoso Sarmiento  
Nutrición Clínica I  
UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
Tapachula, Chiapas  
Licenciatura en enfermería  
5 de julio del 2024**

# ALIMENTACIÓN EN LAS ETAPAS DE LA VIDA

## Embarazo



Consume verduras y frutas de temporada. Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico. Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres. Estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.

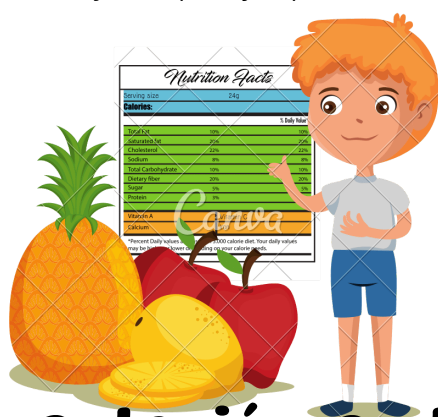
## Lactancia

Tomar de 2 a 2.5 litros de agua al día  
Aumentar de 60 a 90 gramos de alimentos que contienen proteína tales como pollo, pescado, atún, huevo, queso (de preferencia panela) o carne; es decir el equivalente a un huevo, dos claras, 1/2 lata de atún en agua, 2 rebanadas de queso o 2 vasos de leche semidescremada o yogurt natural aproximadamente, a lo largo del día.  
Aumentar el consumo de verduras y frutas ya que son una buena fuente de vitaminas, nutrimentos inorgánicos y fibra por ejemplo



## Alimentación en la infancia

debe ir ajustada a la edad para recibir el aporte adecuado de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales, vitaminas y agua para cubrir el mantenimiento de las funciones, el gasto energético y la formación de nuevos tejidos.



## Alimentación en la adolescencia

adolescentes deben consumir una dieta balanceada de: cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras. Tomar abundante agua (por lo menos 1.5 litros de agua sin saborizantes y líquidos de la comida como caldos y sopas).



## Alimentación en la edad adulta

alimentación variada, equilibrada y moderada de acuerdo a la edad, sexo y actividad física que realiza la persona.



## Alimentación de la mujer en periodo de climaterio

enriquecer la dieta en alimentos con mucho calcio como lácteos desnatados, legumbres, hortalizas y cereales integrales. El pescado nos aportará ácidos grasos esenciales de la serie omega 3, muy útiles en la prevención de algunas enfermedades cardiovasculares



## Alimentación en la vejez

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.



# Bibliografía

[https://www.imss.gob.mx/\\_maternidad2/estas-embarazada/alimentacion#:~:text=Consume%20verduras%20y%20frutas%20de,pocas%20vitaminas%20C%20minerales%20y%20fibra.](https://www.imss.gob.mx/_maternidad2/estas-embarazada/alimentacion#:~:text=Consume%20verduras%20y%20frutas%20de,pocas%20vitaminas%20C%20minerales%20y%20fibra.)

<https://www.gob.mx/issste/es/articulos/nutricion-durante-la-lactancia?idiom=es>

<https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/nutricion-infancia#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20en%20la%20infancia,la%20formaci%C3%B3n%20de%20nuevos%20tejidos.>

[https://www.gob.mx/sipinna/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-adecuada-en-ninas-ninos-y-adolescentes?idiom=es#:~:text=Ni%C3%B1as%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes%20deben,comida%20como%20caldos%20y%20sopas\).](https://www.gob.mx/sipinna/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-adecuada-en-ninas-ninos-y-adolescentes?idiom=es#:~:text=Ni%C3%B1as%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes%20deben,comida%20como%20caldos%20y%20sopas).)

<https://infoalimenta.com/alimentacion-en-la-edad-adulta/#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20en%20la%20edad,f%C3%ADsica%20que%20realiza%20la%20persona.>

<https://www.farmaceuticonline.com/es/alimentacion-y-menopausia/#:~:text=Durante%20la%20menopausia%20es%20importante,prevenci%C3%B3n%20de%20algunas%20enfermedades%20cardiovasculares.>

<https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-saludable-en-la-vejez?idiom=es#:~:text=Se%20recomienda%3A&text=Comer%20la%20mayor%20variedad%20posible,%20C%20aceites%20az%C3%BAcares%20y%20sal.>