



**SUPER NOTA**

**DE LEÓN GARCÍA DANIELA ELIZABETH**

**LN. ANDREA MOSCOSO SARMIENTO**

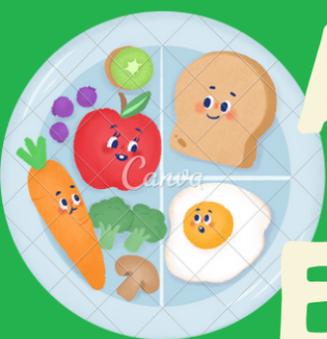
**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LIC. EN ENFERMERÍA**

**NUTRICIÓN CLÍNICA**

**TAPACHULA, CHIAPAS**

**06 DE JULIO DEL 2024**



# ALIMENTACION EN LAS ETAPAS DE LA VIDA.



## 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.

SE CREE QUE LA MALNUTRICIÓN DE LA MADRE PRODUCE RETRASO MENTAL Y DEFICIENCIAS EN EL CRECIMIENTO DEL FETO.



UNA PERSONA ADULTA EMBARAZADA NO REQUIERE CALORÍAS ADICIONALES DURANTE EL PRIMER TRIMESTRE DE EMBARAZO Y SÓLO 300 CALORÍAS ADICIONALES DIARIAS DURANTE EL SEGUNDO Y TERCER TRIMESTRES

## LACTANCIA

La leche humana está formulada para cumplir con las necesidades nutricionales de los bebés durante los primeros 6 meses de vida. El contenido de hierro en la leche materna es muy bajo, pero se absorbe muy bien, por lo que no se necesita ningún suplemento de hierro para los lactantes.



El principal beneficio de la leche materna es nutricional. La leche materna contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión. Ningún bebé es alérgico a la leche de su madre, aunque puede tener reacciones a algo que la madre come. La leche humana contiene por lo menos 100 ingredientes que no se encuentran en la de fórmula.

## ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

A los niños en edad preescolar, con una menor capacidad estomacal y apetito variable, deben ofrecérseles raciones pequeñas de comida cuatro a seis veces al día. La regla general sería la de ofrecer una cucharada de cada alimento por cada año de vida y servir más cantidad de comida en función del apetito del niño.



## ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

- **Proteínas:** En la adolescencia, las necesidades proteicas varían según el grado de madurez física
- **Hidratos de carbono:** Los adolescentes muy activos y en una etapa de crecimiento activo necesitan hidratos de carbono adicionales para mantener una adecuada ingesta energética, mientras que los chicos que no son activos o que tienen una enfermedad crónica que limita su movilidad pueden requerir menos hidratos de carbono
- **Grasas:** se recomienda que no supere el 30-35% de la ingesta calórica total y que los ácidos grasos saturados no aporten más del 10% de las calorías.
- **Vitaminas y minerales:** Las vitaminas y los minerales que participan en la síntesis de proteínas, ácido ribonucleico y ácido desoxirribonucleico son necesarios en cantidades muchos mayores durante la fase de estirón puberal. Las necesidades disminuyen una vez que se completa la madurez física.

.PUBERTY.



## ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA

Respecto al aporte de energía, cifras que oscilan entre 1800 kcal y 2500 kcal/día cubren las necesidades de la mayor parte. En cuanto a las proteínas, se mantiene la recomendación de valores de 0,8-1 g proteína/kg de peso/día, tal y como sucedía en etapas anteriores. El resto de la energía total deberá ser aportada por hidratos de carbono, en mayor medida los complejos, limitando la cantidad de azúcares sencillos y grasas,



Otros nutriente imprescindible que no conviene olvidar es la fibra dietética, cuya ingesta recomendada es de 25-30 g/día, y que debe ir siempre acompañada por una correcta hidratación, que no sea inferior al 1,5-2 litros de agua al día, lo que supone entre seis y ocho vasos.



## • ALIMENTACIÓN DE LA MUJER EN PERIODO DE CLIMATERIO

- **Calcio y vitamina D:** Debido al riesgo aumentado de osteoporosis durante la menopausia, es esencial aumentar la ingesta de calcio y vitamina D. Lácteos, verduras de hojas verdes y pescados grasos son fuentes ricas en estos nutrientes.
- **Fitoestrógenos:** Presentes en alimentos como la soya, los fitoestrógenos pueden ayudar a equilibrar las fluctuaciones hormonales.
- **Fibra:** Frutas, verduras y granos enteros pueden ayudar a mantener un sistema digestivo saludable y a equilibrar los niveles de azúcar en la sangre.
- **Agua:** Es esencial para mantener la piel hidratada y ayudar a lidiar con la sequedad vaginal.



## • ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

La importancia de los alimentos es casi igual para todos, pero en especial, los niños y las personas mayores son los que deben de cuidar más aquello que comen, ya que la dieta es vital para su salud y desarrollo.



- **Grasas:** no deben superar el 25% de la dieta, prestando especial atención al cocinado y evitando el consumo de productos grasos
- **Proteínas:** se han de incluir en un 20%, apostando por los lácteos desnatados y aumentando el consumo de pescados con la consecuente reducción de carnes.
- **Fruta, cereales y pastas:** en un 55%, siendo muy conveniente la ingesta de ciertos alimentos ricos en minerales y vitaminas A, B, C y D como son los frutos secos, el arroz, la patata, las frutas y las verduras que no pueden faltar en una dieta para personas mayores.



# BIBLIOGRAFÍA

Alimentación y estilo de vida durante el climaterio y menopausia. (s/f). Uroginecologo.com. Recuperado el 6 de julio de 2024, de <https://uroginecologo.com/alimentacion-y-estilo-de-vida-durante-el-climaterio-y-menopausia/>

Nutrición en la edad adulta (40-65 años). Webconsultas.com; Webconsultas Healthcare. <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/necesidades-nutricionales-en-la-edad-adulta>

Alimentación: su importancia durante el envejecimiento. Cuidum - Cuidado de mayores a domicilio; Cuidado de ancianos. <https://www.cuidum.com/blog/alimentacion-envejecimiento/>