



Hernández Magdaleno Avril Sundury

L.N. Andrea Moscoso Sarmiento

Universidad Del Sureste

Licenciatura en enfermería

Nutrición Clínica

Unidad III

Tapachula, Chiapas.

6/JULIO/2024

Alimentación en las diferentes 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, EL LÍQUIDO AMNIÓTICO, LA PLACENTA Y EL AUMENTO EN EL VOLUMEN DE SANGRE Y EL TEJIDO GRASO DE PECHOS Y ÚTERO. EN LOS ESTUDIOS SE HA MOSTRADO UNA RELACIÓN ENTRE LA DIETA DE LA MADRE Y LA SALUD DEL BEBÉ POR NACER.



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.

Alimentación en infancia



Alimentación de los niños en edad preescolar: Los niños de edades comprendidas entre 1 y 6 años muestran un amplio progreso en el desarrollo y en la adquisición de habilidades. Los niños de 1 año utilizan fundamentalmente los dedos para comer y pueden necesitar ayuda para beber. En torno a los 2 años pueden sostener la taza en una mano y utilizar la cuchara, aunque aunque es posible que prefieran usar las manos en algún momento. Los niños de 6 tienen ya habilidades finas y comienzan a usar el cuchillo para cortar y extender.



Beneficios

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 edades adolescentes

En la adolescencia, las necesidades proteicas varían según el grado de madurez física. Las IDR para las proteínas han de estimarse de manera que permitan un adecuado crecimiento puberal y un equilibrio positivo de nitrógeno. 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 adultos

La nutrición en la edad adulta 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. Los hábitos alimentarios saludables se deben combinar con la práctica regular de ejercicio físico.



Alimentación de la mujer en periodo de climaterio

Es recomendable elevar la ingesta de frutas, verduras y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos, así como reducir la ingesta de alimentos muy grasos. Todos los alimentos señalados son habituales en una dieta saludable, pero en este periodo es recomendable cumplir rigurosamente con ella.



Alimentación en la vejez

Durante el envejecimiento, se producen diversos cambios como el aumento o disminución de órganos internos, tejidos musculares y tejidos óseos de nuestro organismo (masa magra corpórea), resultado de alteraciones metabólicas y alimentarias, de sus capacidades funcionales, en ocasiones por la polifarmacia y por la situación socioeconómica, que afectan al estado nutricional de las personas y que en varios casos coinciden con la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles.



Bibliografía

DIAPPOSITIVAS DE CLASE

DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES, I.
N. (S. F.-B). RECOMENDACIONES PARA
UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA
VEJEZ. GOB.MX.

[HTTPS://WWW.GOB.MX/INAPAM/ES/ARTI
CULOS/RECOMENDACIONES-PARA-
UNA-ALIMENTACION-SALUDABLE- EN-
LA-VEJEZ?](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%20c%20az%3B%20y%20sal.)

IDIOM=ES#:~:TEXT=SE%20RECOMIENDA
%3A&TEXT=COMER%
20LA%20MAYOR%20VARIEDAD%20POSIBL
E,%20C%20ACEITES%
20C%20AZ%3%BACARES%20Y%20SAL.