



MAGDIEL SEBASTIÁN PÉREZ VERDUGO

LIC. ANDREA MOSCOSA SARMIENTO

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

NUTRICIÓN CLÍNICA

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

TAPACHULA CHIAPAS

05 /07/2024

Alimentación de la etapa

de la vida

Sala 1

embarazo

un período de intenso crecimiento y desarrollo para el bebé. La ingesta adecuada de nutrimentos durante el embarazo promueve estos procesos, mientras que la malnutrición (desnutrición y sobrenutrición) se asocia con resultados adversos del embarazo. Por lo tanto, es importante mejorar la nutrición materna antes, durante y después del embarazo.

lactancia

La lactancia materna es la forma óptima de alimentar a los bebés, ofreciéndoles los nutrientes que necesitan en el equilibrio adecuado, así como ofreciendo protección contra las enfermedades.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los bebés sean amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses de vida, y después introducir alimentos complementarios nutricionalmente adecuados y seguros, mientras se continúa con la lactancia materna hasta los dos años de edad o más.

Sala 2

alimentación en la infancia

La 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. Se relaciona con las necesidades para cubrir el metabolismo basal, la tasa de crecimiento y la actividad física. El aporte energético deberá proceder en un 50-60% de los hidratos de carbono, 25-35% de los lípidos y alrededor de un 10-15% de las proteínas.

Sala 3

alimentación adolescente

Una buena alimentación permite que las y los niños crezcan y se desarrollen plenamente en todas las etapas de sus vidas, por ello es muy importante que desde pequeños reciban alimentos que les proporcionen todo lo que su cuerpo necesita para gozar de una buena salud

Alimentación adultos

Nutrición es consumir una dieta saludable y balanceada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Los nutrientes son sustancias en los alimentos que nuestros cuerpos necesitan para poder funcionar y crecer. Estos incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua



alimentación mujer periodo climaterio

Durante la menopausia es importante 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

Sala 4

alimentación en la viejes

- 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.