



INFOGRAFIA "UNIDAD III"

DE LOS SANTOS SOLORIO HANNA
MICHELL

LN. ANDREA MOSCOSO
SARMIENTO

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

NUTRICION CLINICA

TAPACHULA, CHIAPAS

06 DE JULIO DE 2024

ALIMENTACION EN LAS ETAPAS DE LA VIDA

EMBARAZO



La alimentación no debe ser deficiente o exagerada; esto para evitar problemas de salud tanto en la madre como en el bebé.



Consumir:

- Verduras y frutas.
- Alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico.
- Moderar el consumo de la sal.
- Realizar cinco comidas durante el día. Incluir todos los grupos de alimentos
- Quesos bajos en sal y grasa, pasteurizados.



Evitar:

- Alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra. Como pan dulce y frituras.
- Alimentos crudos o que no estén bien cocidos, ejemplo: sushi, ceviche, etc.
- El abuso de picantes y condimentos, para disminuir las agruras.



LACTANCIA



La alimentación de la madre debe ser variada y rica en nutrientes, para que la leche materna pueda proporcionar al bebé los nutrientes que necesita.

Consumir:



- Frutas y verduras.
- Beber abundante agua, entre 2 y 3 litros por día.
- Proteínas, como carnes magras, huevos, etc.
- Cereales integrales, como legumbres, arroz integral, etc.

Evitar:

- Bebidas con azúcares añadidos, como las gaseosas y bebidas deportivas.
- Mariscos con altos contenidos de mercurio, como el pez espada, la caballa y el blanquillo.
- Cafeína, alcohol y cigarro.



Lactancia materna exclusiva: durante los primeros 6 meses.

Lactancia materna complementaria: hasta los 2 años.

INFANCIA



La alimentación debe adaptarse a sus características individuales, teniendo en cuenta su ritmo de crecimiento y desarrollo, su apetito, sus gustos, su estado de salud y la actividad física que realiza.

Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo obtenga de ellos los nutrientes que necesita.

Debe ser:

- Variada
- Sana
- Equilibrada
- Nutritiva
- Apetecible
- Divertida
- Ordenada
- Consistente
- Educativa



Recomendaciones

- Alimentos de todos los grupos.
- Poca grasa y poca sal.
- Al menos 3 comidas consistentes al día.
- Enseñar hábitos saludables.
- Complementar con los alimentos del colegio.
- Comer en familia.



ADOLESCENCIA



En los adolescentes una dieta sana ayuda a su crecimiento y desarrollo óptimos, así como a prevenir enfermedades.



Recomendaciones

- Hacer tres comidas al día, con bocadillos saludables.
- Aumentar la cantidad de fibra en la dieta.
- Beber agua.
- Ingerir comidas balanceadas.
- Consumir alimentos asados o guisados.
- Comer frutas y vegetales como bocadillos.
- Comer pollo y pescado.



Evitar:

- Consumo de sal.
- Alimentos fritos.
- Consumir demasiada azúcar.
- Disminuir el uso de manteca y salsas pesadas.



EDAD ADULTA



En esta etapa el desarrollo está concluido.

Recomendaciones

- Cocina con aceites vegetales, de maíz, girasol, cártamo u olivo con moderación.
- Consumir panes y cereales integrales, leguminosas, verduras crudas y frutas.
- Consumir agua.

Evitar:

- Alimentos con alto contenido de grasa de origen animal, como chicharrón, carnitas, pancita, etc.
- Alimentos con alto contenido de azúcar, como refrescos, pastelitos, galletas, etc.
- Evita el alcohol y el tabaco.

MUJER EN PERIODO DE CLIMATERIO



En esta etapa es muy importante adoptar hábitos de vida saludables. Una alimentación adecuada y la práctica de ejercicio ayudarán a mantener el peso y a luchar activamente contra la osteoporosis.

Recomendaciones

- Enriquecer la dieta en alimentos con mucho calcio como lácteos desnatados, legumbres, hortalizas y cereales integrales.
- Incluir pescado para aportar ácidos grasos esenciales de la serie omega 3

Moderar

- Consumo de huevos, carnes grasas, café y bebidas alcohólicas.

VEJEZ

Lo importante es comer alimentos con muchos nutrientes sin demasiadas calorías extra.



A medida que se envejece, el cuerpo y la vida cotidiana cambia, lo mismo lo que se necesita para mantener la salud.

Recomendaciones

- Frutas y vegetales (elija diferentes tipos con colores vivos).
- Granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral.
- Leche descremada y queso bajo en calorías, o leche de arroz o de soya fortificada con vitamina D y calcio.
- Pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos. Frijoles, nueces y semillas.

Evitar:

- Alimentos que tengan mas calorías que nutrientes.
- Alimentos altos en grasas.

BIBLIOGRAFIA

- ¿Cómo alimentarte durante el embarazo? (s/f). Gob.mx. Recuperado el 6 de julio de 2024, de https://www.imss.gob.mx/_maternidad2/estas-embarazada/alimentacion
- Aliméntate saludablemente mientras amamantas: consejos rápidos. (s/f). Health.gov. Recuperado el 6 de julio de 2024, de <https://health.gov/espanol/myhealthfinder/embarazo/nutricion-actividad-fisica/alimentate-saludablemente-mientras-amamantas-consejos-rapidos>
- ¿Cómo debe ser la alimentación en la infancia? (s/f). Pozuelodealarcon.org. Recuperado el 6 de julio de 2024, de <https://www.pozuelodealarcon.org/salud-publica/consejos-para-la-salud/como-debe-ser-la-alimentacion-en-la-infancia>
- Healthy eating during adolescence. (s/f). Stanfordchildrens.org. Recuperado el 6 de julio de 2024, de <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=healthy-eating-during-adolescence-90-P04711>
- del Estado, I. de S. y. S. S. de L. T. (s/f). Alimentación en las diferentes etapas de tu vida. gob.mx. Recuperado el 6 de julio de 2024, de <https://www.gob.mx/issste/articulos/alimentacion-en-las-diferentes-etapas-de-tu-vida?idiom=es>
- Ma. José Alonso i Marta Castells. Farmacèutiques. (2021, abril 12). ¿Cuál es la alimentación más adecuada durante la menopausia? Farmaceuticonline; Col·legi Farmaceutics de Barcelona. Recuperado el 6 de julio de 2024, de <https://www.farmaceuticonline.com/es/alimentacion-y-menopausia/>
- Nutrición para personas mayores. (2002). Food and Nutrition. Recuperado el 6 de julio de 2024, de <https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html>