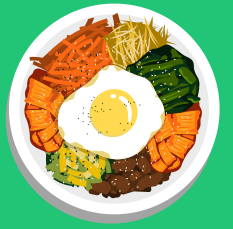




# UDS

Mi Universidad



**NOMBRE DEL ALUMNO:  
JESÚS ALONSO CRUZ MÉRIDA**

**NOMBRE DE LA MATERIA:  
NUTRICIÓN CLÍNICA**

**NOMBRE DEL DOCENTE:  
LIC. ANDREA MOSCOSO  
SARMIENTO**

**NOMBRE DE LA UNIVERSIDAD:  
UNIVERSIDAD DEL SURESTE.**

**NOMBRE DEL PROYECTO:  
ALIMENTACIÓN EN DIFERENTES  
ETAPAS DE LA VIDA**

**FECHA DE ENTREGA : 06/07/2024**



# ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE 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.



## 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.

### ¿TIENE 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

## ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

El crecimiento es, en general, regular y lento durante los años de preescolar y de educación primaria, pero puede ser variable en algunos niños, con periodos de ausencia de crecimiento seguidos de estirones. Estos patrones suelen ser paralelos a las variaciones en el apetito y en la ingesta alimentaria.



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 años tienen ya habilidades finas y comienzan a usar el cuchillo para cortar y extender



## ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

Las ingestas dietéticas de referencia (IDR) para adolescentes se establecen en función de la edad y de sexo. Aunque las IDR proporcionan una estimación de las necesidades energéticas y nutricionales del adolescente, las necesidades reales varían considerablemente entre individuos, como consecuencia de las diferencias en cuanto a composición corporal, grado de maduración física y nivel de actividad física.

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 período es recomendable cumplir rigurosamente con ella.



# ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

## 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.



Es esencial que exista un estado nutricional óptimo en la vejez, para obtenerlo es necesaria una alimentación adecuada.



## RECOMENDACIONES

1. Comer la mayor variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas.
2. Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz). Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado).
3. Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal.





# BIBLIOGRAFIA

## DIAPPOSITIVAS PRESENTADAS EN 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/ARTICULOS/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,%20%20ACEITES%20%20AZ%20%20BAGARES%20Y%20SAL)  
ID10M=ES#:~:TEXT=SE%20RECOMIENDA%3A&TEXT=COMER%20LA%20MAYOR%20VARIEDAD%20POSIBLE,%20%20ACEITES%20%20AZ%20%20BAGARES%20Y%20SAL.

MONTSE, V. I. B. (2016, 1 JULIO). MENOPAUSIA: CLAVES PARA AFRONTARLA. FARMACIA PROFESIONAL.  
[HTTPS://WWW.ELSEVIER.ES/ES-REVISTA-FARMACIA- PROFESIONAL-3-ARTICULO-MENOPAUSIA-CLAVES- AFRONTARLA- X0213932416571321#:~:TEXT=EN%20GENERAL%20%20ES%20R ECOMENDABLE%20ELEVAR,RECOMENDABLE%20CUMPLIR%2 0RIGUROSAMENTE%20CON%20ELLA.](https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-menopausia-claves-afrontarla-X0213932416571321#:~:text=EN%20GENERAL%20%20ES%20RECOMENDABLE%20ELEVAR,RECOMENDABLE%20CUMPLIR%20ORIGUROSAMENTE%20CON%20ELLA)

TENA. (2020, 27 NOVIEMBRE). NUTRICIÓN EN LA EDAD ADULTA - TENA. TENA.  
[HTTPS://WWW.TENA.COM.CO/ACADEMIA- TENA/NUTRICION-EN-LA-EDAD-ADULTA/](https://www.tena.com.co/academia-tena/nutricion-en-la-edad-adulta/)

