



**UN RESUMEN(DE LOS TIPOS DE ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES
ETAPAS DE LA VIDA)**

ELOISA CABRERA ESCOBAR

Ariadne Adriana Vicente Albores

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura de enfermería

Nutrición clínica

Tapachula, Chiapas

22 de julio de 2024

Primer año de vida

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que la lactancia materna inicie en la primera hora de vida y se mantenga hasta los 6 meses y de forma no exclusiva hasta los 2 años. La alimentación complementaria tiene diversos objetivos, como contribuir al desarrollo del aparato digestivo, aportar los nutrimentos necesarios, enseñar a distinguir sabores, colores, texturas y temperaturas, ayudar en la formación de hábitos de alimentación saludable, así como estimular el desarrollo psicosocial.

6 - 7 meses

Verduras (calabazas, chachote) y frutas , purés.

7 - 8 meses

Mayor variedad de verduras, frutas y la introducción de cereales cocidos o pre- cocidos como avena, arroz o maíz.papillas.

8 - 9 meses

Leguminosas (fríjol,lenteja,garbanzo, chícharo, entre otras)carnes (pollo,pavo, ternera, res)cosido,colado, picados finos.

9 - 12 meses

Incluir derivadas de trigo como galletas y pan.

12 meses

Se puede integrar a la dieta familiar. Ya se pueden incluir los demás alimentos como huevo, pescado, fresas, chocolate etc. Picados

Etapas posteriores 6 - 12 años

La alimentación durante esta etapa es determinante para un crecimiento y desarrollo adecuados. Especial atención en la calidad de lo que ingiere y

vigilar su desarrollo. Ofrecerles 5 comidas al día: 3 principales y 2 pequeñas refrigerios.

Adolescente

Permite procura que consuma en sus alimentos verduras , beber suficiente agua natural.

Adultos 18 - 40 años

Cosina con aceite vegetales llevar una alimentación para evitar la obesidad. Evitar el alcohol y el tabaco.

Adulto mayor 40 - 60 años

Dieta correcta, es decir, debe ser variada y equilibrada.

Etapas del embarazo

Consume verduras y frutas de temporada. Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico. Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres. Estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.

Alimentación de la mujer en periodo de climaterio.

En promedio, una mujer climatérica de contextura mediana deberá ingerir entre 1400 y 2000 kilocalorías, aportadas por un 10-15% de proteínas, 25-30% de grasas (en las que se incluyen los dulces, golosinas, etc) y 60% de hidratos de carbono. Es importante que la comida sea placentera

Alimentación en la vejez

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.

<https://www.gob.mx/issste/articulos/alimentacion-en-las-diferentes-etapas-de-tu-vida?idiom=es>

<https://aprende.com/blog/bienestar/guia-de-nutricion-en-diferentes-etapas-de-la-vida/>