



**Mi Universidad**

**Ensayo**

**Nombre del Alumno:** *Juan manuel jiménez alvarez.*

**Nombre del tema:** *Nutrición en las diferentes etapas del ser humano.*

**Nombre de la Materia:** *Nutrición clínica.*

**Nombre del profesor:** *Joanna judith casanova ortiz.*

**Nombre de la Licenciatura:** *Enfermería.*

**Cuatrimestre:** *3°*

**Parcial:** *3°*

## INTRODUCCION

La nutrición en las diferentes etapas del ser humano no solo influye en el crecimiento y desarrollo, sino también en la prevención de enfermedades y la promoción de una vida saludable y activa. Comprender y atender las necesidades nutricionales específicas de cada etapa es clave para asegurar un bienestar integral a lo largo de toda la vida.

Desde la infancia hasta la vejez, las necesidades nutricionales cambian y se adaptan a los diferentes procesos de crecimiento, desarrollo y mantenimiento del cuerpo. En la infancia y niñez, una dieta equilibrada promueve el crecimiento y el desarrollo cognitivo. Durante la adolescencia, una nutrición adecuada apoya el rápido crecimiento y los cambios hormonales. En la adultez, una alimentación balanceada es crucial para mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas. En la vejez, una dieta adaptada ayuda a preservar la masa muscular, la salud ósea y gestionar enfermedades crónicas, mejorando la calidad de vida.

Al entender las necesidades nutricionales específicas en cada etapa, podemos tomar decisiones informadas sobre nuestros hábitos alimenticios y promover una vida saludable a lo largo de nuestro ciclo vital, también es esencial para garantizar un desarrollo saludable y una vida plena.

## Etapa de embarazo

El embarazo es una etapa crucial en la vida de una mujer, donde la nutrición desempeña un papel fundamental en el desarrollo y bienestar del feto y de la madre. Durante esta fase, las necesidades nutricionales aumentan significativamente para apoyar el crecimiento y desarrollo del bebé, así como para mantener la salud de la madre.

**Calorías:** Durante el embarazo, las necesidades calóricas aumentan para apoyar el crecimiento del feto y el aumento de peso de la madre:

- **Primer trimestre:** No se requiere un aumento significativo de calorías.
- **Segundo trimestre:** Aumento de aproximadamente 300-350 calorías adicionales por día.
- **Tercer trimestre:** Aumento de aproximadamente 450-500 calorías adicionales por día.

### Macronutrientes

- **Proteínas:** Cantidad recomendada: Aproximadamente 71 gramos por día.  
**Motivo:** Apoyan el crecimiento y desarrollo del feto, la placenta y los tejidos maternos.  
**Fuentes:** Carnes magras, pescado, huevos, legumbres, productos lácteos, nueces y semillas.
- **Carbohidratos:** Cantidad recomendada: Al menos 175 gramos por día.  
**Motivo:** Proporcionan la principal fuente de energía tanto para la madre como para el feto.  
**Fuentes:** Granos enteros, frutas, verduras, legumbres.
- **Grasas:** Cantidad recomendada: Las grasas deben constituir aproximadamente el 20-35% de las calorías totales.  
**Motivo:** Ayudan en el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso del feto.  
**Fuentes:** Aceites saludables (como aceite de oliva), aguacate, nueces, semillas, pescados grasos (como el salmón).

### Micronutrientes

1. **Ácido fólico:** Cantidad recomendada: 600 microgramos por día.  
Motivo: Previene defectos del tubo neural en el feto.

Fuentes: Vegetales de hoja verde, legumbres, cítricos, cereales fortificados.

2. **Hierro:** Cantidad recomendada: 27 miligramos por día.

Motivo: Apoya el aumento de volumen sanguíneo y el desarrollo del feto y la placenta.

Fuentes: Carnes rojas, aves, pescado, legumbres, espinacas, cereales fortificados.

3. **Calcio:** El calcio es esencial para el desarrollo de huesos y dientes del bebé. La recomendación diaria es de 1,000 miligramos.

Fuentes de calcio incluyen productos lácteos, almendras, tofu y verduras de hoja verde.

4. **Vitamina D:** La vitamina D es importante para la absorción del calcio y el desarrollo óseo. Se recomienda una ingesta de 600 UI diarias.

Se puede obtener de la exposición al sol, pescados grasos y productos lácteos fortificados.

5. **DHA:** El DHA es un ácido graso omega-3 crucial para el desarrollo cerebral y ocular del feto. Se recomienda una ingesta de al menos 200-300 mg diarios, que puede obtenerse a través del consumo de pescados grasos o suplementos de aceite de pescado.

### Requerimiento Hídrico

La hidratación adecuada es vital durante el embarazo para mantener el volumen sanguíneo, apoyar la producción de líquido amniótico y prevenir el estreñimiento. Se recomienda que las mujeres embarazadas consuman al menos 2.3 litros (aproximadamente 10 vasos) de agua al día.

### Recomendaciones Nutricionales

- **Evitar el alcohol y el tabaco:** Ya que pueden causar complicaciones graves en el desarrollo del feto.
- **Suplementos prenatales:** Además de una dieta saludable, los suplementos prenatales pueden ayudar a cubrir las necesidades adicionales de vitaminas y minerales, especialmente ácido fólico y hierro.
- **Frecuencia de comidas:** Comer varias comidas pequeñas a lo largo del día puede ayudar a mantener niveles estables de energía y a prevenir náuseas y acidez estomacal.

- **Limitar la cafeína:** A no más de 200 mg por día (aproximadamente una taza de café) para evitar posibles riesgos para el feto.
- **Evitar ciertos alimentos:** Es importante evitar alimentos que puedan contener bacterias nocivas o toxinas, como quesos blandos no pasteurizados, carnes crudas o poco cocidas, y pescados con alto contenido de mercurio.

La nutrición durante el embarazo es fundamental para el desarrollo saludable del bebé y el bienestar de la madre.

## Etapa de infancia

La infancia es una etapa crucial en el desarrollo humano, donde la nutrición desempeña un papel vital en el crecimiento físico, el desarrollo cognitivo y el bienestar general de los niños. Durante esta fase, es esencial asegurar que los niños reciban una dieta balanceada que satisfaga sus necesidades calóricas y nutricionales para promover un crecimiento y desarrollo óptimos.

**Calorías:** La cantidad de calorías que necesitan los niños varía según su edad, sexo, nivel de actividad y ritmo de crecimiento:

- **Niños y niñas (1-3 años):** 1,000-1,400 calorías/día.
- **Niños y niñas (4-8 años):** 1,200-2,000 calorías/día.
- **Niños y niñas (9-11 años):** Mujeres: 1,400-2,200 calorías/día y Hombres: 1,600-2,600 calorías/día.

Estas calorías son esenciales para proporcionar la energía necesaria para el crecimiento, el desarrollo y la actividad física.

**Macronutrientes:** Los macronutrientes son esenciales para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento diario del cuerpo.

- **Proteínas:** 1-3 años: 13 g/día, 4-8 años: 19 g/día, 9-13 años: 34 g/día. Son esenciales para el crecimiento y desarrollo. Fuentes saludables de proteínas incluyen carnes magras, pescado, huevos, productos lácteos, legumbres y frutos secos.
- **Carbohidratos:** 45-65% de las calorías totales. Deben priorizarse los carbohidratos complejos y ricos en fibra (granos enteros, frutas, verduras).

- **Grasas:** 30-40% de las calorías totales para 1-3 años, 25-35% de las calorías totales para 4-18 años. Importantes para el desarrollo cerebral y la energía. Los niños deben consumir grasas saludables, como las presentes en el aguacate, aceite de oliva, frutos secos y pescados grasos.

## Micronutrientes

1. **Calcio:** Fundamental para el desarrollo de huesos y dientes.

- **1-3 años:** 700 mg diarios.
- **4-8 años:** 1,000 mg diarios.
- **9-13 años:** 1,300 mg diarios.

Motivo: Prevenir enfermedades óseas como el raquitismo.

Fuentes de calcio incluyen productos lácteos, almendras, tofu y verduras de hoja verde.

2. **Hierro:** Necesario para la formación de glóbulos rojos y prevenir la anemia.

- **1-3 años:** 7 mg diarios.
- **4-8 años:** 10 mg diarios.
- **9-13 años:** 8 mg diarios..

Las fuentes de hierro incluyen carnes rojas magras, espinacas, lentejas y cereales fortificados.

3. **Vitamina D:** Ayuda en la absorción de calcio y fósforo.

- **1-3 años:** 600 IU diarios.
- **4-8 años:** 600 IU diarios.
- **9-13 años:** 600 IU diarios.

Se puede obtener de la exposición al sol, pescados grasos y productos lácteos fortificados.

4. **Vitamina A:** La vitamina A es esencial para la visión, el crecimiento y la función inmunológica.

- **1-3 años:** 300 µg diarios.
- **4-8 años:** 400 µg diarios.
- **9-13 años:** 600 µg diarios.

Fuentes de vitamina A incluyen zanahorias, batatas, espinacas y productos lácteos.

5. **Zinc:** El zinc es importante para el crecimiento y el sistema inmunológico.

- **1-3 años:** 3 mg diarios.

- **4-8 años:** 5 mg diarios.
- **9-13 años:** 8 mg diarios.

Las fuentes de zinc incluyen carnes, mariscos, frijoles y nueces.

**Requerimiento Hídrico:** El agua es esencial para todas las funciones corporales.

Aproximadamente 1.3 litros/día para 1-3 años, 1.7 litros/día para 4-8 años, y 2.1-2.4 litros/día para 9-13 años, incluyendo todas las bebidas y alimentos con contenido de agua.

### Recomendaciones Nutricionales

- **Dieta variada y balanceada:** Es fundamental que los niños consuman una amplia variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios para asegurar una ingesta adecuada de nutrientes esenciales.
- **Porciones adecuadas:** Servir porciones apropiadas para la edad del niño puede ayudar a prevenir el sobrepeso y fomentar hábitos alimenticios saludables.
- **Incluir frutas y verduras:** Se debe fomentar el consumo de al menos cinco porciones de frutas y verduras al día, que son ricas en vitaminas, minerales y fibra.
- **Limitar azúcares y alimentos procesados:** Reducir el consumo de azúcares añadidos y alimentos procesados puede prevenir problemas de salud como la obesidad y la caries dental.
- **Optar por proteínas magras:** Incorporar carnes magras, pescado, huevos, legumbres y productos lácteos.

La nutrición adecuada durante la infancia es esencial para el crecimiento y desarrollo óptimos de los niños. Asegurar una ingesta equilibrada de calorías, macronutrientes y micronutrientes, junto con una hidratación adecuada y hábitos alimenticios saludables, puede contribuir significativamente a la salud y bienestar de los niños, sentando las bases para una vida saludable.

## Etapa de adolescencia

La adolescencia es una etapa crítica de crecimiento y desarrollo que va desde los 12 hasta los 19 años aproximadamente. Durante este período, los adolescentes experimentan cambios físicos, hormonales y emocionales significativos. La nutrición adecuada es esencial para apoyar estos cambios y para establecer hábitos alimenticios saludables que pueden durar toda la vida.

**Caloría:** Las necesidades calóricas varían según el sexo, la edad y el nivel de actividad física:

➤ **Mujeres:**

- Sedentarias: 1,800 calorías/día
- Moderadamente activas: 2,000 calorías/día
- Activas: 2,400 calorías/día

➤ **Hombres:**

- Sedentarios: 2,200 calorías/día
- Moderadamente activos: 2,400-2,800 calorías/día
- Activos: 2,800-3,200 calorías/día

### **Macronutrientes**

**Proteínas:** 0.85 g/kg de peso corporal. Son esenciales para el crecimiento y desarrollo, así como para la reparación de tejidos. Fuentes saludables de proteínas incluyen carnes magras, pescado, huevos, productos lácteos, legumbres y frutos secos.

**Carbohidratos:** 45-65% de las calorías totales. Deben priorizarse los carbohidratos complejos y ricos en fibra (granos enteros, frutas, verduras) que además aportan fibra.

**Grasas:** 25-35% de las calorías totales. Deben incluirse grasas saludables (insaturadas) y limitar las grasas saturadas y trans.

### **Micronutrientes**

- **Calcio:** 1,300 mg/día. Importante para el desarrollo y la fortificación de los huesos. Fuentes de calcio incluyen productos lácteos, almendras, tofu y verduras de hoja verde.
- **Hierro:** 11 mg/día para los hombres y 15 mg/día para las mujeres. Es crucial para el desarrollo muscular y la producción de hemoglobina. Las fuentes de hierro incluyen carnes rojas magras, espinacas, lentejas y cereales fortificados.
- **Vitamina D:** 600 IU/día. Ayuda en la absorción de calcio y en la salud ósea. Se puede obtener de la exposición al sol, pescados grasos y productos lácteos fortificados.

- **Vitamina A:** 900 µg/día para los hombres y 700 µg/día para las mujeres. Es esencial para la visión, el sistema inmunológico y la reproducción. Fuentes de vitamina A incluyen zanahorias, batatas, espinacas y productos lácteos.
- **Zinc:** 11 mg/día para los hombres y 9 mg/día para las mujeres. Importante para el crecimiento, la función inmunológica y la cicatrización de heridas. Las fuentes de zinc incluyen carnes, mariscos, frijoles y nueces.

### Requerimiento Hídrico

Aproximadamente 2.1 litros/día para mujeres y 2.4 litros/día para hombres, incluyendo todas las bebidas y alimentos con contenido de agua. La hidratación adecuada es crucial para la función cognitiva, el rendimiento físico y la regulación de la temperatura corporal.

### Recomendaciones Nutricionales

- **Dieta variada y balanceada:** Es fundamental que los adolescentes consuman una amplia variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios para asegurar una ingesta adecuada de nutrientes esenciales.
- **Porciones adecuadas:** Servir porciones apropiadas puede ayudar a prevenir el sobrepeso y fomentar hábitos alimenticios saludables.
- **Fomentar la ingesta de frutas y verduras:** Al menos 5 porciones al día para asegurar una buena ingesta de vitaminas, minerales y fibra.
- **Limitar azúcares y alimentos procesados:** Reducir el consumo de azúcares añadidos y alimentos procesados puede prevenir problemas de salud como la obesidad, la diabetes y la caries dental.
- **Fomentar la actividad física:** Promover el ejercicio regular es clave para el desarrollo físico y el bienestar general de los adolescentes.

La nutrición adecuada durante la adolescencia es esencial para el crecimiento y desarrollo óptimos de los adolescentes.

## Etapa de adultez

La adultez es una etapa en la que se busca mantener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas. La nutrición adecuada desempeña un papel crucial en este objetivo, proporcionando los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del

cuerpo, la preservación de la masa muscular y ósea, y la promoción de un bienestar general.

**Calorías:** Las necesidades calóricas varían según la edad, sexo y nivel de actividad física:

➤ **Mujeres:**

- Sedentarias: 1,800-2,000 calorías/día.
- Moderadamente activas: 2,000-2,200 calorías/día.
- Activas: 2,200-2,400 calorías/día.

➤ **Hombres:**

- Sedentarios: 2,200-2,400 calorías/día.
- Moderadamente activos: 2,400-2,800 calorías/día.
- Activos: 2,800-3,000 calorías/día.

### Macronutrientes

- **Proteínas:** 0.8-1.0 g/kg de peso corporal. Las proteínas son importantes para la reparación y construcción de tejidos. Fuentes saludables de proteínas incluyen carnes magras, pescado, huevos, productos lácteos, legumbres y frutos secos.
- **Carbohidratos:** Carbohidratos: 45-65% de las calorías totales. Se deben priorizar los carbohidratos complejos y ricos en fibra (granos enteros, frutas, verduras).
- **Grasas:** Las grasas son esenciales para la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y para la función cerebral. Los adultos deben consumir grasas saludables, como las presentes en el aguacate, aceite de oliva, frutos secos y pescados grasos. Las grasas deben constituir entre el 20-35% del total de calorías diarias, limitando las grasas saturadas y evitando las grasas trans.

### Micronutrientes

- **Calcio:** El calcio es crucial para el mantenimiento de huesos y dientes fuertes, así como para la función muscular y nerviosa. La recomendación diaria de calcio es de 1,000 mg para adultos de 19 a 50 años, y 1,200 mg para mujeres mayores de 50 años y hombres mayores de 70 años. Fuentes de calcio incluyen productos lácteos, almendras, tofu y verduras de hoja verde.
- **Hierro:** El hierro es necesario para la producción de hemoglobina y el transporte de oxígeno en la sangre. Los hombres adultos necesitan 8 mg de hierro por día, mientras que las mujeres adultas de 19 a 50 años requieren 18 mg debido a las

pérdidas menstruales. Las fuentes de hierro incluyen carnes rojas magras, espinacas, lentejas y cereales fortificados.

- **Vitamina D:** La vitamina D es importante para la absorción del calcio y la salud ósea. La recomendación diaria es de 600 UI para adultos hasta los 70 años, y 800 UI para los mayores de 70 años. Se puede obtener de la exposición al sol, pescados grasos y productos lácteos fortificados.
- **Vitamina B12:** La vitamina B12 es esencial para la producción de glóbulos rojos y el mantenimiento del sistema nervioso. Los adultos necesitan 2.4 microgramos diarios. Fuentes de vitamina B12 incluyen carnes, pescados, huevos y productos lácteos.
- **Magnesio:** El magnesio es importante para la función muscular y nerviosa, la regulación del azúcar en la sangre y la producción de proteínas. Los hombres adultos necesitan 400-420 mg diarios, mientras que las mujeres adultas requieren 310-320 mg. Fuentes de magnesio incluyen nueces, semillas, verduras de hoja verde y granos enteros.

**Requerimiento Hídrico:** Las necesidades hídricas de un adulto normal son de 30-35 ml/kg de peso al día, que para un peso de unos 70 kg representarían 1,5 a 2 l diarios. Estos requerimientos varían en función de la edad, la climatología, el estado fisiológico, el ejercicio y la enfermedad.

### Recomendaciones Nutricionales

- **Dieta Balanceada:** Incluir una variedad de alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos).
- **Consumo de Alimentos Ricos en Fibra:** Consumir alimentos ricos en fibra como frutas, verduras, granos enteros y legumbres para mejorar la digestión y prevenir enfermedades cardiovasculares.
- **Hidratación Adecuada:** Beber suficiente agua durante el día para mantener una buena hidratación, especialmente durante actividades físicas intensas.
- **Control del Consumo de Azúcares y Grasas Saturadas:** Limitar el consumo de azúcares añadidos y grasas saturadas para prevenir enfermedades metabólicas como la diabetes y la hipertensión.

- **Alimentos Ricos en Omega-3:** Incluir en la dieta alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 como pescados grasos (salmón, sardinas) para mejorar la salud cardiovascular y reducir la inflamación.

La nutrición adecuada durante la adultez es esencial para mantener la salud y prevenir enfermedades.

## Etapa de vejez

La vejez es una etapa de la vida que requiere atención especial en la nutrición debido a los cambios fisiológicos y metabólicos que ocurren con el envejecimiento. Una dieta equilibrada y adecuada es esencial para mantener la salud, prevenir enfermedades crónicas, y mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

**Calorías:** La cantidad de calorías necesarias varía según el nivel de actividad:

- **Sedentarios:** 1,600-2,000 calorías/día para mujeres y 2,000-2,400 calorías/día para hombres.
- **Moderadamente activos:** 1,800-2,200 calorías/día para mujeres y 2,200-2,800 calorías/día para hombres.
- **Activos:** 2,000-2,400 calorías/día para mujeres y 2,400-3,000 calorías/día para hombres.

### Macronutrientes

- **Proteínas:** 1.0-1.2 g/kg de peso corporal. Las proteínas son esenciales para el mantenimiento de la masa muscular, especialmente para prevenir la sarcopenia (pérdida de masa muscular). Fuentes saludables de proteínas incluyen carnes magras, pescado, huevos, productos lácteos, legumbres y frutos secos.
- **Carbohidratos:** 45-65% de las calorías totales. Se deben priorizar carbohidratos complejos y ricos en fibra (granos enteros, frutas, verduras).
- **Grasas:** 20-35% de las calorías totales. Se deben preferir las grasas insaturadas (aceite de oliva, aguacate, nueces) y limitar las grasas saturadas y trans.

### Micronutrientes

- **Calcio:** El calcio es crucial para el mantenimiento de huesos y dientes fuertes, y para prevenir la osteoporosis, que es común en la vejez. La recomendación diaria de calcio es de 1,200 mg para hombres mayores de 70 años y mujeres mayores de 50 años. Fuentes de calcio incluyen productos lácteos, almendras, tofu y verduras de hoja verde.
- **Vitamina D:** La vitamina D es importante para la absorción del calcio y la salud ósea. La recomendación diaria es de 800-1,000 UI para los mayores de 70 años. Se puede obtener de la exposición al sol, pescados grasos y productos lácteos fortificados.
- **Vitamina B12:** La vitamina B12 es esencial para la producción de glóbulos rojos y el mantenimiento del sistema nervioso. Los adultos mayores necesitan 2.4 microgramos diarios. Fuentes de vitamina B12 incluyen carnes, pescados, huevos y productos lácteos. Con la edad, la absorción de vitamina B12 puede disminuir, por lo que puede ser necesario el uso de suplementos.
- **Magnesio:** El magnesio es importante para la función muscular y nerviosa, la regulación del azúcar en la sangre y la producción de proteínas. Los hombres mayores necesitan 420 mg diarios y las mujeres mayores 320 mg. Fuentes de magnesio incluyen nueces, semillas, verduras de hoja verde y granos enteros.
- **Potasio:** 2,600 mg/día para mujeres y 3,400 mg/día para hombres. Ayuda a mantener la presión arterial y la función muscular. Fuentes de potasio incluyen plátanos, naranjas, espinacas y patatas.

**Requerimiento Hídrico:** Aproximadamente 1.7 a 2 litros de agua al día (7-8 vasos de 8 onzas cada uno). Las necesidades pueden variar según la actividad física, el clima y las condiciones de salud.

Motivo: Mantener una adecuada hidratación, prevenir infecciones urinarias y promover el buen funcionamiento renal.

### Recomendaciones Nutricionales

- **Consumo de Alimentos Ricos en Nutrientes:** Priorizar alimentos densos en nutrientes como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y lácteos bajos en grasa.
- **Ajuste de Porciones:** Adaptar las porciones de acuerdo con las necesidades calóricas reducidas para evitar el aumento de peso innecesario.

- **Suplementación:** Considerar la suplementación de vitamina D y calcio si la ingesta dietética es insuficiente.
- **Hidratación:** Asegurarse de consumir suficientes líquidos a lo largo del día, incluso si la sensación de sed es menor.
- **Control de la Ingesta de Sal:** Reducir el consumo de sal para controlar la presión arterial y prevenir enfermedades cardiovasculares.

Estas recomendaciones ayudan a garantizar que las personas mayores mantengan una buena salud nutricional y un buen funcionamiento corporal en la vejez.

## CONCLUSION

La nutrición adecuada a lo largo de las diferentes etapas de la vida es fundamental para el desarrollo, el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades. Cada etapa tiene sus propias necesidades nutricionales que deben ser abordadas para asegurar un óptimo estado de bienestar físico y mental.

La educación y la concienciación sobre la importancia de una dieta equilibrada pueden tener un impacto significativo en la mejora del bienestar y la prevención de enfermedades a lo largo de la vida.

La nutrición en las diferentes etapas de la vida es crucial para el crecimiento, desarrollo de la salud a lo largo del ciclo vital. Desde los primeros años de vida hasta la vejez, nuestras necesidades nutricionales cambian, pero la importancia de una alimentación equilibrada y adecuada en nutrientes se mantiene constante. La nutrición adecuada en cada etapa de la vida no solo afecta nuestra salud física, sino también nuestro bienestar emocional y cognitivo. Al tomar decisiones informadas sobre nuestra alimentación y adoptar hábitos alimentarios saludables desde temprana edad, podemos promover una vida saludable y prevenir enfermedades a largo plazo. La nutrición es la base para un cuerpo sano y una vida plena en todas las etapas de la vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- <https://www.universitatcarlemany.com/actualidad/blog/importancia-nutricion-salud/#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20se%20divide%20en,se%20incorporan%20a%20nuestro%20cuerpo.>
- <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/>
- <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-recomendaciones-nutricionales-las-distintas-etapas-vida-basadas-13088201>
- <https://zonahospitalaria.com/alimentacion-en-diferentes-etapas-de-la-vida/>
- <https://bienstar.elpozo.com/vida-saludable/nutricion/nutricion-en-la-vida/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/pregnancyandnutrition.html>
- <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/nutricion-infancia>
- <https://www.cincinnatichildrens.org/espanol/temas-de-salud/alpha/a/adolescent#:~:text=Ofrezca%20alimentos%20saludables%2C%20refrigerios%20y,la%20computadora%20y%20los%20videojuegos.>
- <https://www.tena.com.co/academia-tena/nutricion-en-la-edad-adulta/>
- [https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html#:~:text=Frutas%20y%20vegetales%20\(elija%20diferentes,carnes%20magras%2C%20aves%20y%20huevos](https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html#:~:text=Frutas%20y%20vegetales%20(elija%20diferentes,carnes%20magras%2C%20aves%20y%20huevos)