



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS COMITÁN
LIC. MEDICINA HUMANA**



Alimentación en las diferencias etapas de vida

Mireya Pérez Sebastián

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Parcial III

Tercer Parcial

Medicina Humana

Comitán de Domínguez, Chiapas. 08 de noviembre 2024.



• **Embarazo**

38 a 40 semanas, requiere de una buena nutrición, para el feto, en su desarrollo.

ganancia de peso durante el embarazo normal 11.3 kg

Nutrición durante el embarazo

tener una dieta adecuada, garantice una digestión. y nutrientes como hierro, cobre, zinc y vit B.

necesidades nutricionales, nutrientes para el cuidado de la comida, como consumo de leche. para una nutrición adecuada.

• **Lactancia**

Alimento ideal al menos 6 meses de vida.

producción es de un agarre adecuado.

produce por las hormonas, la prolactina y oxitocina

Beneficios

Aporta nutrientes, y menor riesgo de enfermedades, mejor crecimiento y no ahí sobrepeso. y madre, bajo de peso y es gratis.

• **Alimentación en la infancia**

crecimiento y desarrollo

alimentación de niños edad precolar

1 año: utiliza dedos para comer.
2 años: pueden sostener una taza.
6 años: mayor capacidad de apetito.

mayor interes en las actividades, deportivas. mayor rendimiento en energia

• **Alimentación en la adolescencia**

es una etapa observar la biopsicosocialdad

Necesidades nutricionales

Proteínas, Hidratos de carbono, Grasas, vitaminas y minerales

comer cereales, frutas, verduras. previenen enfermedades cardiovasculares.

• **Alimentación en la edad adulta**

divide en etapa adulta joven, media y tardía.

requisitos nutricionales

consumo de hierro, calcio, vitamina
Consumo de leche sin grasa.

requisitos calórico: disminuye índice metabólico basal. mayor de 25 uno sube de peso,

• **Alimentación de la mujer en periodo de climaterio**

la interrupción de la menstruación. reduce el riesgo de enfermedades patológicas.

consumo de calcio, no alcanza para mantener una adecuada densidad ósea.

Mantener una dieta saludable y realizar actividades físicas, es adecuado.

• **Alimentación en la vejez**

Requerimientos y precauciones:

menor consumo de energía, hidratación, alteraciones salud bucal, vigilar el consumo adecuado.

Recomendacion es generales:

consumo de frutas y verduras, prevenir la bebidas alcohólicas, apetito.

Alimentación en las diferentes etapas de vida

