



Mapa conceptual (Alimentación en las diferentes etapas de la vida)

Jonathan Omar Galdámez Altamirano

Nutrición

3-A

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén



ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

EMBARAZO

Importancia: Una buena nutrición es esencial para la salud de la madre y el desarrollo del feto.

Requerimientos nutricionales:

Aumentan las proteínas (20-25% más).

Calorías adicionales: 300 kcal diarias en segundo y tercer trimestre.

Ganancia de peso: Entre 11.3 y 15.8 kg dependiendo del peso inicial de la madre.

LACTANCIA



Beneficios: La leche materna proporciona todos los nutrientes necesarios y fortalece el sistema inmune del bebé además de brindarle a la madre beneficios contra enfermedades

Existiendo **tres tipos de leche** conforme al tiempo: Calostro, Leche transitoria, y leche madura

Aumento de calorías: La madre requiere aproximadamente 500 kcal extras al día.



INFANCIA

de 1 a 3 años

Desarrollo: El crecimiento es rápido durante los primeros años.

Aparición de **Neofobia**

Introducción de alimentos: Alimentos sólidos deben introducirse de forma gradual, empezando con cereales y frutas a partir de los 4-6 meses.



ADOLESCENCIA

de 9 a 13 años

Hábitos: La influencia de la escuela y los amigos es clave en la elección de alimentos.

Refrigerios saludables: Es importante ofrecer tentempiés saludables para apoyar su crecimiento.



NIÑEZ

de 4 a 8 años

Hábitos: La influencia de la escuela y los amigos es clave en la elección de alimentos.

Refrigerios saludables: Es importante ofrecer tentempiés saludables para apoyar su crecimiento.



VEJEZ

Tipos de envejecimiento: Sano, frágil y patológico.

Requerimientos especiales: Menor consumo energético, pero mayor necesidad de proteínas y fibra para evitar el estreñimiento.



EDAD DULTA

de 14 a 18 años

Etapas: Se divide en juventud, madurez y tercera edad.

Requisitos de calcio y vitamina D: Importantes para prevenir la osteoporosis en adultos mayores.

Reducción de calorías: A partir de los 25 años, la necesidad calórica disminuye.

CLIMATERIO

Cambios hormonales: Aumenta el riesgo de osteoporosis; se recomienda el consumo adecuado de calcio.

Recomendaciones: Mantener una dieta equilibrada y realizar actividad física.

