



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Carlos Eduardo Villatoro Jiménez

Alimentación en las diferentes etapas de la vida

Parcial 3

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Medicina humana

Semestre 3

Comitán de Domínguez, Chiapas, a 8 de noviembre del 2024

Alimentación en las diferentes etapas de vida

Embarazo	<ul style="list-style-type: none"> Buena nutrición en las 38 a 40 semanas es esencial para la madre y el niño 	<ul style="list-style-type: none"> Aumento de nutrientes y calorías Ganancia de peso recomendada Necesidades nutricionales durante el embarazo 	<ul style="list-style-type: none"> 11.3 -15.8 kg Proteínas: 20% para mujeres mayores de 25 años, 25% para adolescentes
Lactancia	<ul style="list-style-type: none"> Alimento ideal para el bebé durante al menos los primeros 6 meses de vida 	<ul style="list-style-type: none"> Beneficios de la lactancia Consumo por día Aumento de necesidades energéticas y de líquidos. 	<ul style="list-style-type: none"> Proporciona anticuerpos y reduce el riesgo de infecciones. Contiene nutrientes como lactosa, agua y aminoácidos De 500 kcal adicionales por día
Infancia	<ul style="list-style-type: none"> Crecimiento y desarrollo Edad preescolar Edad escolar 	<ul style="list-style-type: none"> El crecimiento disminuye después del 1er año. El peso se cuadruplica en el 2do año y la altura aumenta un 50% Los niños de edades entre 1 y 6 años mejoran la capacidad de masticar y agarrar alimentos Entre los 6 y los 12 años de edad, acompaña un incremento en la ingesta alimentaria 	
Adolescencia	<ul style="list-style-type: none"> Conformada por cambios físicos y reajustes emocionales y sociales 	<ul style="list-style-type: none"> Cambios hormonales y físicos Nutrientes específicos 	<ul style="list-style-type: none"> Afectan las necesidades nutricionales y el comportamiento alimentario Las proteínas. Fibra es de 31 g/día para chicos y 26 g/día para chicas Grasas saludables y ácidos grasos esenciales.
Edad adulta	<ul style="list-style-type: none"> La etapa adulta puede dividirse en 3 periodos: etapas adultas joven, media y tardía. 	<ul style="list-style-type: none"> Requisitos nutricionales En la edad media, mayor riesgo de osteoporosis 	<ul style="list-style-type: none"> Ingesta calórica ajustada a la reducción del metabolismo después de los 25 años Recomendación de consumo de calcio y vitamina D para evitarlo
Climaterio	<ul style="list-style-type: none"> Cese de la menstruación por razones hormonales hasta los cinco años de la interrupción del ciclo menstrual 	<ul style="list-style-type: none"> Reducción de estrógenos, aumenta el riesgo de enfermedades crónicas. Mantener peso saludable con dieta equilibrada 	<ul style="list-style-type: none"> Se recomienda calcio y vitamina D
Vejez	<ul style="list-style-type: none"> Un buen estado nutricional, resultado de la interacción de los genes con una dieta adecuada y ejercicio regular 	<ul style="list-style-type: none"> Requerimientos específicos Considerar alteraciones en salud bucal que afectan la ingesta de alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> Menor ingesta calórica debido a la disminución del metabolismo basal y la masa muscular. Aumento de fibra y líquidos para prevenir estreñimiento y deshidratación

BIBLIOGRAFIA

1. Antología materia nutrición clínica