



Mi Universidad

**Alimentación En Las Diferentes Etapas
De Vida**

Cristian Josué Valdez Gómez

Parcial III

Nutrición

LNU Daniela Monserrat Méndez Guillen

Medicina Humana

Semestre III

Comitán de Domínguez, Chiapas a 07 de Noviembre de 2024

Alimentación en las diferentes etapas de la vida

Embarazo

Importancia de la nutrición

Consumo suficientes nutrientes

Asegura el desarrollo del feto

Previene problemas al nacer

Bajo peso
Retraso mental

Necesidades nutricionales

Proteínas
Hierro
Cobre
Zinc
Complejo B

Lactancia

Requerimientos adicionales

Producción de leche

Demanda energía adicional y nutrientes

Beneficios

Nutrientes esenciales y defensas inmunológicas

Infancia

Crecimiento acelerado

Los primeros años

Energía
Proteínas
Vitaminas
Minerales

Desayuno y meriendas

Los primeros años

Desayunos nutritivos
Meriendas saludables

Alimentación en las diferentes etapas de la vida

Adolescencia

Transición
Cambios físicos

Cambios hormonales
Crecimiento

Necesidades energéticas
y nutricionales.

Proteínas y
micronutrientes

Ingesta suficiente
de proteínas y
micronutrientes

Calcio
Hierro
Zinc

Desarrollo óseo
Muscular

Edad adulta

Requerimientos
estables

Mantienen
necesidades
energéticas
estables

Ajustar su dieta
según su
actividad física

Prevención de
enfermedades

Fibra
Vitaminas
Minerales

Prevención
enfermedades como
la osteoporosis

Climaterio en mujeres

Disminución
de estrógenos

Aumenta el
riesgo de
osteoporosis

Enfermedades
crónicas

Consumo de
calcio

Reducir los
riesgos de
osteoporosis

Dieta adecuada
Actividad física

Alimentación en las diferentes etapas de la vida

Vejez

Disminución del metabolismo basal

Reducción el gasto energético

Ajuste en la dieta

Proteínas y fibra

Consumo adecuado de proteínas

Prevención de la pérdida muscular

Fibra para evitar problemas de estreñimiento

Prevención de deficiencias

Priorizarse una dieta densa en nutrientes y agua

Deficiencias de vitaminas

Evitar deshidratación

C
D
B6
B12
Folato

Bibliografía

Universidad del Sureste. (2024). Antología: Nutrición Clínica. [Nutrición Clínica]. Universidad del Sureste. (pp. 44 - 58)