



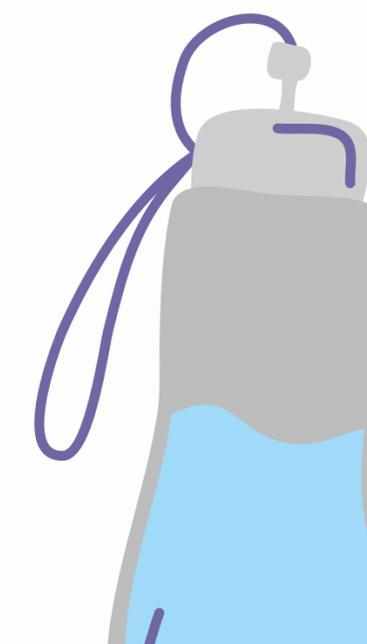
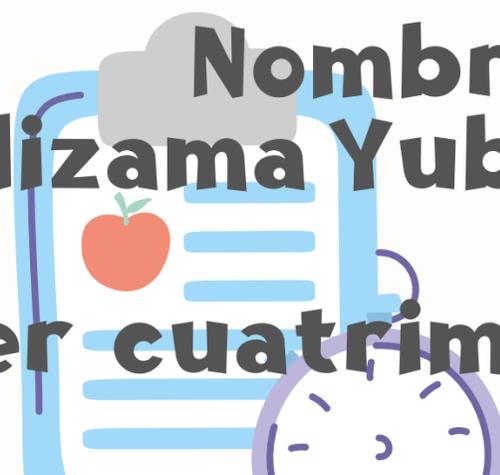
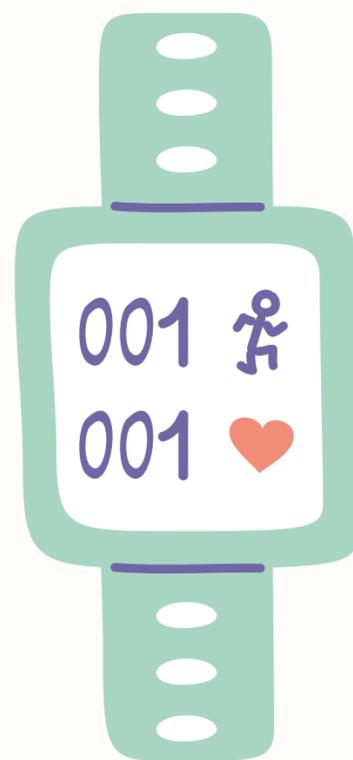
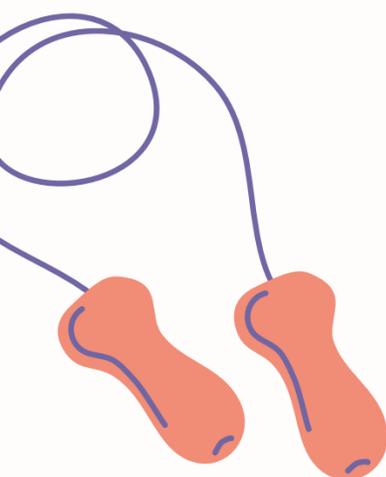
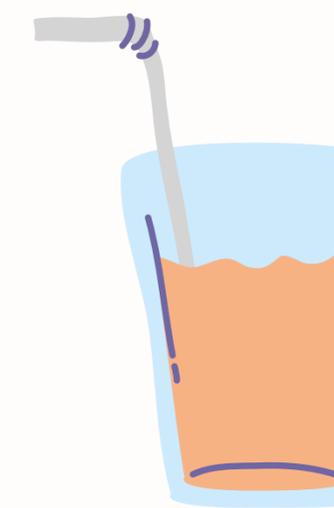
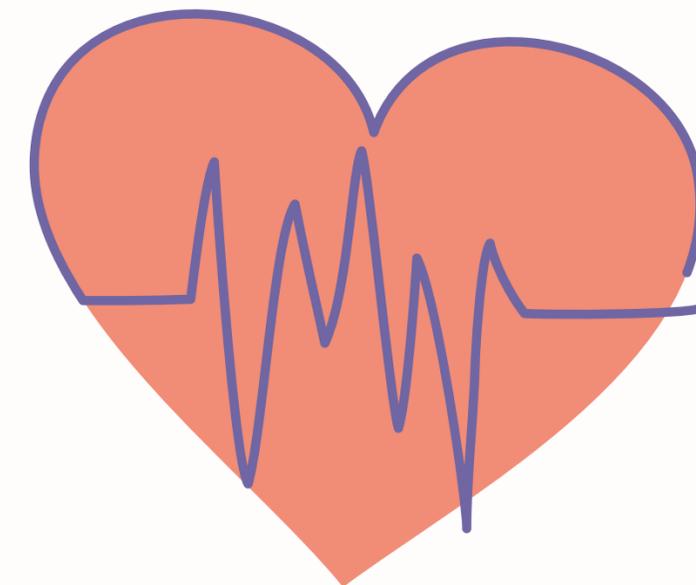
**Universidad del sureste
frontera comalapa chiapas a 16
de junio del 2025.**

**Nombre del trabajo:
"Alimentación en las diferentes
etapas de la vida"**

**Materia:
"Nutrición clínica"**

**Nombre del profesor:
Lic. Gabriela Eunice García
Espinosa.**

**Nombre del alumno:
Elizama Yubisa Pérez Barrios
3er cuatrimestre enfermería.**





**"Alimentación
en las
diferentes
etapas
de la
vida"...**



“ La alimentacion en embarazo”



la alimentacion en el embarzo es crucial para la madre y para el desarrollo del bebe. se deben mantener los mismos principios basicos de la alimentacion saludable , consumir en gran cantidad de frutas,verduras,granos integrales,proteinas, magras y grasas saludables. sin embargo hay algunos nutrientes a los que se les debe prestar especial atencion en la alimentacion durante el embarzao.

Comer bien no solo aportara una buena nutricion de la madre:ayudara al bebe a crecer , desarrollarse y mantener un peso saludable. Los nutrientes esenciales incluyen acido folico , hierro , calcio,yodo, proteinas, vitaminas A,C,D, es importante consumir alimentos ricos en estos nutrientes o considerar suplementos si es necesario, siempre bajo la supervision medica.

Recomendaciones :

- *Consumir frutas y verduras de temporada
- * incluir alimentos ricos en calcio, hierro y ácido folico.
- *Disminuir el consumo de pan dulce, postres, refrescos y embutidos
- * Moderar el consumo de sal y azúcar.



"Lactancia"



1. Esta demostrado que la lactancia exclusiva durante los primeros 4 a 6 meses de vida deben de ser exclusivo, ya que los bebés crecen de manera adecuada.
El calostro "líquido amarillo " que sale antes que la leche tiene mayor cantidad de proteínas y menos contenido de lipidos y lactosa, 69 es muy importante que los bebés ingieren este líquido amarillo ya que contiene nutrientes que requiere el bebé para formar su sistema inmunologico.

Durante la lactancia ,lo único que requiere el cuerpo de la madre, para tener una producción de leche adecuada es agua(2 litro de agua mínimo)una alimentación apropiada y 500 kcal extras.

- Existen ciertas ventajas que la lactancia exclusiva puede ofrecer:
- Nutricionalmente , es superior a cualquier alternativa para el bebé.
 - Es inocua,es decir segura para el bebé.
 - Favorece el desarrollo mandibular y dental.
 - Favorece el contacto entre madre e hijo.



Ablactación o alimentación .complementaria.



Es la introducción de alimentos diferentes a la leche materna. con la introducción de nuevos alimentos existen nuevas fuentes de energía de otros nutrientes

Para empezar la ablactación se recomienda primero dar frutas y verduras, después cereales, alimentos de origen animal y leguminosas. se puede iniciar con puré o papillas tomando en cuenta que no deben llevar sal .

VENTAJAS:

- Favorece el desarrollo de los músculos de la boca ó cara.
- Fomentar la autonomía del bebé al ser el mismo el que se alimenta.
- Descubre distintos sabores, olores y texturas de alimentos.

DESVENTAJAS:

- No hay que ofrecer alimentos con alto riesgo de atragamiento como frutos secos, manzana o zanahoria cruda.



"Infancia"

La alimentación en la infancia debe ir ajustada a la edad para recibir el aporte adecuado de las proteínas, hidratos de carbono, minerales, vitaminas y agua para cubrir el mantenimiento de las funciones, el gasto energético y la formación de nuevos tejidos.

» La presentación atractiva y variada de los alimentos en esta etapa, hará que el niño pruebe nuevos alimentos y disfrute comer en familia, es necesario que aprenda a probar los diferentes alimentos.

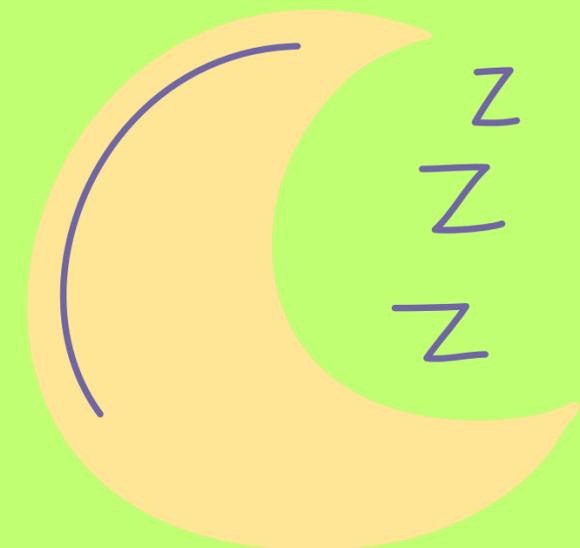


*Alimentos permitidos

- > Se debe de aportar medio litro de leche diaria.
- > Alimentos ricos en fibra
- > Alimentos que contengan hierro
- > una dieta equilibrada (alimentos que aporten vitaminas, minerales, potasio).

*Alimentos No permitidos

- > Alimentos o bebidas con colorantes y conservadores
- > Alimentos fritos, y preocupados
- > Alimentos chatarras.



"Adolescencia"

Comer sano durante la adolescencia es importante, por eso se requiere el apoyo de los padres, debido que en esta etapa ocurren muchos cambios físicos y psicológicos, y si la alimentación no se vigila desde la etapa escolar pueden desarrollar ciertas enfermedades o trastornos alimenticios.

Durante esta etapa, los padres deben fomentar que comer sano es una parte importante de un estilo de vida.

Ya que en una dieta equilibrada siempre deben incluir los siguientes .

- * Realizar 3 comidas al día con alimentos saludables.
- * Aumentar la cantidad de fibra y disminuir la cantidad de sal.
- * Beber agua evitando consumir bebidas con mucha azúcar .
- * Consumir frutas y verduras

Los adolescentes deben limitarse a consumir ciertos alimentos como : alimentos procesados y congelados

Grasas trans
Grasas saturadas
azúcar
Sal

consumo de productos ultraprocesados

Bebidas alcohólicas

Bajo consumo de frutas y verduras.



Existen ciertos factores que repercuten en la adolescencia ya que son un grupo vulnerable que pueden presentar trastornos en la alimentación, lo que les puede ocasionar fallas en el crecimiento y desarrollo.

Algunos de los trastornos son:

- 1 Anorexia nerviosa
- 2 Bulimia
- 3 Obesidad



"Adulto joven".



Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Un adulto debe consumir frutas, vegetales, granos integrales, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya.

Algunas modificaciones alimentarias y de estilo de vida que se deben considerar para el adulto son:

- » Equilibrar el consumo de energía con la actividad
- » Consumir una gran cantidad de alimentos en cantidades adecuadas
- » Moderar el consumo de alimentos de origen animal ya que contiene más cantidad de lípidos.
 - » Mantener un consumo adecuado de calcio.
- » Disminuir el consumo de alimentos ahumados, bebida alcohólicas, azúcar, sal .

Debe evitar tener malos hábitos, el consumo frecuente de alcohol y tabaco. Ya que puede presentar enfermedades, como:

- Obesidad
- Diabetes tipo 2
- Hipertensión
- Enfermedades cardiovasculares
- Osteoporosis
- Cáncer .

Estas enfermedades se pueden prevenir o mejorar en el tratamiento con una buena alimentación.

"Mujer adulto y embarazo"

Una dieta sana implica ingerir, proteínas, hidratos de carbono ,grasas, vitaminas, minerales y abundante cantidad de agua . El ácido fólico es un tipo de vitamina B que ayuda a prevenir los defectos en el tubo neural por eso es importante consumirlo antes , durante y después del embarazo.

Otros nutrientes importantes son el hierro(carnes,verduras de color verde y legumbres) Yodo (mariscos, huevos y productos lácteos. A veces es difícil obtener una nutrición suficiente sólo a partir de los alimentos que ingerimos . Por eso los medicos suelen recomendar tomar un complemento vitaminico prenatal.



Aparte de ingerir las cantidades adecuadas de alimentos saludables durante el embarazo, también es importante no beber bebidas como:
alcohol ,Cafeína.
Edulcorantes artificiales

Durante el " embarazo la mujer recibe más atención médica que en cualquier otra etapa de su vida reproductivas " En el embarazo se pueden presentar ciertas enfermedades como» hipertensión, diabetes gestación o anemia «.

En esta etapa el aumento de peso debe ser monitoreo constante, ya que durante el embarazo, dependerá del peso de la mujer, al quedar embarazada.

Referencia de aumento de peso:	
IMC:	Ganancia de peso en kg
<19.8.	12.5 -18
19.8- 25.9.	11.5-18
26-29.9.	7-11.5
<30.	6

"Adulto mayor"

La dieta en las personas mayores de edad debe ser algo distinta que durante la edad adulta . Una alimentación adecuada es aquella que satisface plenamente las necesidades orgánicas,procurando una salud óptima.



La alimentación en el adulto mayor debe conservar las características de la dieta correcta,es decir, debe ser variada y equilibrada, pero hay varios aspectos a tomar en cuenta:debe ser fácil de preparar, estimular el apetito,de fácil masticación y digestión.

Por ello en la dieta, es muy importante cuidar el consumo de energía, como proteínas,hidratos de carbono,y lipidos ya que al disminuir el consumo de estos tres macronutrientes que son proveedores de energía y al no tener en la cantidad adecuada puede ocurrir una desnutrición.

Nutrientes esenciales que necesita un adulto:

- *vitamina D
- *zinc
- *vitamina B12
- *calcio
- *Potasio

En esta etapa se presenta con frecuencia estreñimiento, por lo cual es muy importante cuidar el consumo de fibra y agua, la deshidratación es común, por ello se debe ingerir de 1.25 a 1.5 lts por día, la pérdida de dientes y los cambios de olfato y el gusto también provoca que disminuya el apetito.