UNIVERSIDAD DEL SURESTE

AVTIVIDAD: SUPER NOTA

NOMBRE DEL ALUMNO: EMELY MAYREN GONZALEZ OSORIO

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICION CLINICA

NOMBRE DEL PROFESOR: GABRIELA EUNICE GARCIA ESPINOZA

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: 3ER CUATRIMESTRE

SUPERNOTA: Nutrición a lo largo de la vida humana

Primer año de vida: Lactancia y ablactación

Durante los primeros meses, la lactancia materna exclusiva es fundamental, ya que cubre todas las necesidades nutricionales del bebé. El calostro, producido en los primeros días, contiene altas cantidades de proteínas y elementos inmunológicos. A partir del 4.º al 6.º mes, se inicia la ablactación, introduciendo poco a poco frutas y verduras, seguidas por cereales y proteínas, hasta lograr una dieta variada al año de edad.

Etapa preescolar y escolar

Durante esta etapa se consolidan los hábitos alimentarios. Es crucial proporcionar una alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras, cereales y proteínas de calidad. La correcta nutrición favorece el desarrollo cognitivo y físico, además de prevenir problemas como la obesidad infantil.

Adolescencia

La adolescencia implica cambios hormonales, físicos y emocionales. Por ello, se requiere un mayor aporte de calcio, hierro y energía. El consumo de alimentos ricos en nutrientes es clave para un crecimiento adecuado y para prevenir deficiencias como la anemia.

Adultez

En la adultez, la dieta debe cubrir los requerimientos energéticos en función de la actividad física y evitar el exceso calórico que lleva al sobrepeso. Una dieta correcta debe ser completa, suficiente, equilibrada, inocua, económica, atractiva y culturalmente adecuada. Mantener hábitos saludables es esencial para prevenir enfermedades crónicas.

Mujer adulta y embarazo

Durante el embarazo y lactancia, las necesidades energéticas aumentan. Se deben añadir 300 kcal en el

embarazo y 500 kcal en la lactancia al gasto energético total. Es vital asegurar la ingesta de ácido fólico, hierro, calcio y proteínas, además de mantener una adecuada hidratación (2 litros o más al día).

Adulto mayor

Con la edad, disminuye la sensación de sed y la función renal. Por ello, se recomienda consumir más de 8 vasos de agua al día, incluso sin tener sed. La dieta debe considerar alimentos fáciles de digerir, ricos en fibra, pero también controlar el aporte de sodio. La hidratación es clave para evitar problemas como el estreñimiento, confusión mental y deshidratación severa.

Distribución recomendada de macronutrientes en la dieta

Hidratos de Carbono	Grasas	Proteínas
60-65%	20-25%	10-15%