



Mi Universidad

Nombre del Alumno HECTOR FRANCISCO AGUILAR MARTINEZ

Nombre del tema: super nota

Fecha de entrega 16/06/2025

Fecha que lo dejaron 2 de junio del 2025

TERCER CUATRIMESTRE DE ENFERMERIA

Nombre de la Materia Morfología y función

Nombre de la profesora Gabriela Eunice Garza Espinoza

Nombre de la Licenciatura ENFERMERIA

NUTRICION CLINICA



ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA



PRIMERA INFANCIA (0 a 2 años)

- Lactancia materna exclusiva durante primeros 6 meses
- Alimentos complementarios en torno a los 6 meses
- Evitar alimentos azúcar, sodio y grasas saturadas



ADOLESCENCIA (13 a 18 años)

- Aumentan necesidades de proteína, calcio, hierro y vitaminas del complejo B
- Promover alimentación saludable para prevenir sobrepeso y trastornos alimentarios



ADULTEZ (19 a 59 años)

- Variedad y moderación centrándose en control de porciones, grasas saludables y fibra
- Ejercicio regular acompañado de una adecuada hidratación



ADULTEZ MAYOR (60 años en adelante)

- Dieta rica en proteínas de calidad, calcio, vitamina D, fibra y antioxidantes
- Atender dificultades de masticación o digestión
- Una buena nutrición permite prevenir la fragilidad, enfermedades cardiovasculares

ALIMENTACIÓN A LO LARGO DE LA VIDA UNA CLAVE PARA LA SALUD INTEGRAL

PRIMER AÑO DE VIDA: LACTANCIA Y ABLACTACIÓN

- Es una etapa fundamental para la nutrición: la lactancia materna exclusiva y la introducción gradual de alimentos complementarios son esenciales.
- Se forman hábitos alimenticios importantes, incluyendo sabores, texturas y colores.



ETAPA PREESCOLAR Y ESCOLAR: FUNDAMENTOS PARA TODA LA VIDA

- De los 3 a los 13 años, la nutrición es clave para el crecimiento y el desarrollo cognitivo.
- Se deben prevenir trastornos alimenticios como anorexia y bulimia, ya que tienen raíces emocionales y sociales. Es fundamental fomentar buenos hábitos alimenticios.



ADOLESCENCIA: NUTRICIÓN PARA EL CRECIMIENTO Y LA IDENTIDAD

- Es una etapa de rápido crecimiento y cambios físicos y emocionales.
- Se incrementan las necesidades energéticas (hasta 500 kcal más por día).
- Es importante moderar el consumo de alcohol, cafeína y cigarrillos, y tener control sobre los alimentos ultraprocesados y azúcares.



ADULTOS: PREVENIR PARA VIVIR MEJOR

- La alimentación ayuda a prevenir enfermedades como obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión, cáncer y enfermedades cardiovasculares.
Se recomienda:
- Aumentar el consumo de energía según la actividad.
- Mantener un peso saludable con una dieta equilibrada y ejercicio físico regular.
- Moderar el consumo de grasas saturadas, alcohol, cafeína y tabaco.
- Durante la lactancia, se requieren 500 kcal adicionales al día para mantener una nutrición adecuada.



MUJER ADULTA Y EMBARAZO: NUTRICION CON ENFOQUE REPROOUCTIVO

- Durante el embarazo y la lactancia, la nutrición es clave para el desarrollo del bebé y la salud de la madre.
- Se deben prevenir deficiencias y excesos nutricionales que puedan afectar al bebé.