



SUPER NOTA

Jennifer Joanna Ruedas González

Alimentación en las diferentes etapas de la vida

Nutrición clínica

1er Parcial

Gabriela Eunice García

Lic. Enfermería

1er. Cuatrimestre

Frontera Comalapa Chiapas. A 11 de Noviembre del 2024

ALIMENTACION E LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

Como bien sabemos la alimentación es una fuente muy importante de nutrientes y no solo de nutrientes sino que también nos ayuda para el crecimiento y el desarrollo del individuo, y todos los nutrientes que nos proporcionan los alimentos nos ayudan para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, ya que necesitamos una gran variedad de nutrientes, vitaminas, minerales, etc. que nuestro cuerpo lo necesita para poder tener energía y poder llevar estas sustancias a todo el cuerpo y poder enriquecerlo en su interior



ALIMENTACION EN EL EMBARAZO

La alimentación que una mujer embarazada debe de realizar debe ser rica en frutas y verduras como bien diríamos verdad “comete el arcoíris” y a que nos referimos con ello, es comer todos aquellos alimentos que sean del color del arcoíris también deben de consumir proteínas como carne, huevos, nueces, es donde podemos encontrar proteína, a través de los alimentos se recomiendan también que consuma cereales,

Lácteos, y lo más común o fundamental que una mujer embarazada debe consumir es el ácido fólico y el hierro y el omega 3 cada uno de estos es indispensable para el desarrollo del feto, y para evitar algún tipo de malformaciones. Lo que una mujer embarazada no debe de consumir es el alcohol, carnes crudas huevo crudo es lo más común que se prohíbe al igual que el exceso consumo de café.

ALIMENTACION EN LA LACTANCIA



Durante la lactancia la madre produce leche que le ayuda mucho al bebé principalmente en nutrientes que necesita el bebé para desarrollarse completamente fuerte y sano por eso la alimentación en la madre debe de ser muy compleja y equilibrada consumiendo alimentos claves como:

1. Frutas y verduras. Esto nos ayuda a la digestión fortaleciendo así nuestro sistema inmune, y mejorando así la calidad de la leche materna teniendo como resultado beneficios en vitaminas, minerales, agua, fibra.
2. Es indispensable la presencia de proteínas ya que es indispensable para la producción de leche y son esenciales para formar y reparar tejidos
3. Los lácteos es una fuente indispensable para mantener los huesos fuertes y ayudar para el desarrollo del bebé.

ALIMENTACION EN LA INFANCIA



La alimentación en la infancia es fundamental para el crecimiento y el desarrollo del niño. La infancia es un proceso de desarrollo del niño. Esta etapa es un proceso que pasa mucho más rápido y la alimentación debe de ser balanceada y completamente nutritiva.

La primera alimentación de bebé es la lactancia a los 6 meses. El bebé comienza a recibir probaditas que sería la segunda etapa de alimentación. Y a partir de los 2 años el infante comienza a consumir alimentos como una persona normal pero en porciones pequeñas.

Todo lo que el niño consume debe de ser completamente limpia y desinfectada, no debe de ser alimentos en exceso de azúcares y sales, lo que definitivamente el niño no deben de consumir son alimentos enlatados, frituras.



ALIMENTACION EN EL JOVEN ADULTO

La edad de un joven adulto se considera de los 19 a los 30 aproximadamente, aunque el cuerpo ya se terminó de desarrollar aún necesita de nutrientes que se lo proporcionan los alimentos para mantenerse fuerte y sano, al igual que los otros niveles de alimentación.

Es fundamental las frutas y verduras, los cereales, la fibra y energía, proteína, lácteos que todos estos los obtenemos claramente de los alimentos. Lo que no es recomendable consumir son los alimentos enlatados, las frituras, el exceso consumo de azúcares y el exceso de bebidas energéticas.

ALIMENTACION EN ADULTOS



La alimentación en la etapa adulta es la forma en que deben alimentarse las personas que ya han terminado de crecer y están en una fase de estabilidad física, es decir, ya no crecen pero necesitan cuidar su salud, energía y prevenir enfermedades. Esta fase se encuentra entre los 31 años de edad y los 51 años, a este rango se le consideran adulto

La alimentación es indispensable al igual que todas pero las, si una célula deja de funcionar todo se ve afectado y de la misma manera es necesario consumir frutas y verduras para mantener activo el cuerpo.