



UDS

UNIVERSIDAD DEL
SURESTE

LICENCIATURA EN
ENFERMERIA

TEMA: ALIMENTACION EN
LAS ETAPAS DIFERENTES
DE VIDA

alumna :Angela yahaira
garcia reyes

Tapachula , chiapas a 02 de
julio del 2025

ALIMENTACION EN LAS ETAPAS DIFERENTES DE VIDA

Nutrientes Esenciales durante el Embarazo

@cienutrition



Embarazo

- **Objetivo:** Satisfacer las necesidades de la madre y el desarrollo del feto.
- **Recomendaciones:**
 - Incrementar calorías moderadamente (300-500 kcal/día en el segundo y tercer trimestre).
 - Aumentar el consumo de ácido fólico, hierro, calcio, omega 3 y proteínas.
 - Evitar alcohol, cafeína en exceso, pescados con alto contenido de mercurio y alimentos crudos.
 - Mantener una hidratación adecuada.

Lactancia

- **Objetivo:** Favorecer la producción de leche y recuperar la salud de la madre.
- **Recomendaciones:**
 - Necesidades calóricas aumentan (500-700 kcal/día).
 - Aumentar líquidos y alimentos ricos en calcio, hierro, yodo y proteínas.
 - Evitar alcohol, tabaco y medicamentos sin prescripción.
 - Alimentación variada para asegurar calidad de la leche materna.

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO



Infancia (0-10 años)

- **Objetivo:** Promover crecimiento y desarrollo adecuados.
- **Recomendaciones:**
 - Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.
 - Introducción progresiva de alimentos sólidos a partir del 6.º mes.
 - Dieta rica en frutas, verduras, cereales, legumbres y proteínas animales o vegetales.
 - Evitar azúcares añadidos, golosinas y ultraprocesados.



Adolescencia (10-19 años)

- **Objetivo:** Satisfacer el aumento rápido de necesidades por el crecimiento.
- **Recomendaciones:**
 - Dieta rica en hierro (especialmente en mujeres), calcio, proteínas y vitaminas del grupo B.
 - Evitar comidas rápidas, bebidas azucaradas y hábitos alimentarios desequilibrados.
 - Educar sobre imagen corporal y prevención de trastornos alimenticios.





Edad Adulta (20-50 años)

- **Objetivo:** Mantener peso saludable y prevenir enfermedades crónicas.
- **Recomendaciones:**
- **Alimentación equilibrada con control de porciones.**
- **Incluir fibra, frutas, vegetales, cereales integrales, grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, frutos secos).**
- **Disminuir consumo de sal, azúcares y grasas saturadas.**
- **Actividad física regular.**



Climaterio (perimenopausia y menopausia)

- **Objetivo:** Prevenir desmineralización ósea y cambios metabólicos.
- **Recomendaciones:**
- **Aumentar consumo de calcio y vitamina D (leche, sardinas, brócoli).**
- **Controlar peso y evitar grasas saturadas.**
- **Incluir alimentos ricos en fitoestrógenos (soya, linaza).**
- **Hidratación y actividad física para salud ósea y cardiovascular.**



Vejez (60 años en adelante)

- **Objetivo:** Mantener funcionalidad, masa muscular y prevenir enfermedades.
- **Recomendaciones:**
- **Dieta rica en proteínas de buena calidad, calcio, vitamina D y antioxidantes.**
- **Textura adaptada si hay problemas de masticación o deglución.**
- **Evitar el exceso de sal y azúcares.**
- **Hidratación constante, aunque no haya sensación de sed**

Retroalimentación (Evaluación general)

- **Importancia:** Adaptar la alimentación a cada etapa vital es clave para el desarrollo y la prevención de enfermedades.
- **Factores claves:**
- **Educación alimentaria desde edades tempranas.**
- **Promoción de hábitos saludables en todas las etapas.**
- **Prevención de malnutrición (por exceso o por déficit).**
- **Apoyo de profesionales de salud (nutricionistas, médicos).**