



SUPER NOTA UNIDAD III

SELENA ALVARADO HIDALGO

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. EN ENFERMERÍA

3ER. CUATRIMESTRE

MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA

**TEMA: LOS REQUERIMIENTOS
NUTRICIONALES EN CADA ETAPA
DE LA VIDA**

**LIC. LUNA GUTIÉRREZ PATRICIA
DEL ROSARIO**

**TAPACHULA, CHIAPAS A 02 DE
JULIO DEL 2025**

LOS REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN CADA ETAPA DE LA VIDA

LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN CADA ETAPA DE LA VIDA

La nutrición es clave para el crecimiento y desarrollo saludable a lo largo de la vida. Afecta no solo el bienestar físico, sino también el desarrollo emocional y cognitivo, evidenciando su relevancia en la infancia, adolescencia, edad adulta y tercera edad.



NECESIDADES NUTRICIONALES EN LA INFANCIA

GRASAS SALUDABLES PARA EL DESARROLLO

En los primeros años de vida, especialmente durante el primer año, los bebés requieren un alto contenido de grasas saludables para el desarrollo cerebral y el crecimiento físico.



IMPORTANCIA DE LAS PROTEÍNAS

Las proteínas son esenciales para el crecimiento y la reparación de tejidos, los niños deben incluir fuentes de proteína como carne magra, pescado, legumbre y productos lácteos.



VITAMINAS Y MINERALES ESENCIALES

Las Vitaminas y minerales son cruciales en esta fase para el desarrollo del sistema inmunológico y la prevención de enfermedades.



ADOLESCENCIA: CAMBIOS Y REQUERIMIENTOS



AUMENTO DE CALORÍAS

Durante la adolescencia, el cuerpo crece y rápidamente, lo que requiere un aumento en la ingesta calórica diaria.



IMPORTANCIA DEL CALCIO

El calcio es esencial para el desarrollo de huesos fuertes y saludables durante esta etapa de crecimiento.



NECESIDAD DEL HIERRO

La ingesta adecuada de hierro ayuda a prevenir la anemia y es crucial para el desarrollo energético y físico.



ROL DE LAS VITAMINAS

Las Vitaminas son vitales para diversas funciones corporales y deben estar presentes en la dieta diaria de los adolescentes.

JUVENTUD: ALTA DEMANDA NUTRICIONAL

Durante la juventud, el cuerpo exige una ingesta alta de calorías y nutrientes debido al crecimiento y desarrollo acelerado.



EDAD ADULTA: ESTABILIDAD Y PREVENCIÓN

En la edad adulta, los requerimientos nutricionales se estabilizan, y es esencial mantener un equilibrio en la dieta para prevenir enfermedades crónicas.

TERCERA EDAD: NUTRIENTES ESENCIALES

60 años

Se recomienda un incremento en la ingesta de proteínas para mantener la masa muscular y la fuerza.

70 años

La fibra se convierte en un nutriente esencial para conservar la salud digestiva y prevenir el estreñimiento.

70 años

La fibra se convierte en un nutriente esencial para conservar la salud digestiva y prevenir el estreñimiento.

ADAPTACIÓN DE LA DIETA A CADA ETAPA DE LA VIDA

Cada etapa de la vida presenta requisitos nutricionales únicos que deben ser atendidos para garantizar una salud óptima. La personalización de la dieta no solo ayuda en el crecimiento y desarrollo, sino también es clave para prevenir enfermedades en la adultez y la tercera edad.



BIBLIOGRAFÍA

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fsilverguardian.app%2Fprevencion-y-manejo-de-enfermedades-cronicas-de-adultos-mayores%2F&psig=A0vVaw2E43onkkVUjqfJweZt96Ac&ust=1751556780196000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=2ahUKEwi6wuLOv56OAxVshGoFHQJZCBsQ3YkBegQIABAb>

<https://alimentalavida.com.mx/la-alimentacion-en-la-juventud-clave-para-un-desarrollo-optimo#:~:text=La%20adolescencia%20y%20la%20juventud,y%20prevenir%20posibles%20deficiencias%20nutricionales.>