



Rosario Yuriana Ortíz Ramos.

Lic. Luna Gutierrez Patricia del Rosario.

Nutricion

Lic. En enfermeria

3er Cuatrimestre.

Tapachula Chiapas.

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN CADA ETAPA DE LA VIDA

INFANCIA (0-12 MESES):

La leche materna o fórmula infantil son la base de la nutrición, proporcionando todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo. A partir de los 6 meses, se introducen gradualmente alimentos complementarios como purés de frutas, verduras y cereales, manteniendo la leche como alimento principal.



EL BEBÉ DE 0 A 6 MESES

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida bajo demanda.



DE 6 MESES A 3 AÑOS

A partir del sexto mes, podemos complementar las tomas de leche materna introduciendo un gran abanico de alimentos:



<p>LÁCTEOS Yogures naturales y queso fresco.</p>	<p>CEREALES Priorizar los integrales (pasta, arroz, pan, avena integrales, etc.)</p>	<p>FRUTAS Cuidado con las frutas con semilla.</p>
<p>VERDURAS Evitar durante el primer año las de hoja verde.</p>	<p>PROTEÍNAS Pescado, carne blanca, huevos y legumbres.</p>	<p>GRASAS Principalmente aceite de oliva virgen extra.</p>

NIÑEZ (1-10 AÑOS):

Se incrementa la necesidad de energía y nutrientes para el crecimiento y la actividad física. Se recomienda una dieta equilibrada con alimentos variados, incluyendo frutas, verduras, cereales integrales, lácteos y proteínas.



ADOLESCENCIA (11-18 AÑOS):

Es una etapa de rápido crecimiento y cambios hormonales, aumentando la demanda de energía, proteínas, calcio, hierro y vitaminas. Se recomienda una dieta rica en nutrientes, incluyendo lácteos, carnes magras, frutas, verduras y legumbres.



ADULTEZ (19 AÑOS EN ADELANTE):

El metabolismo se hace más lento, por lo que es importante mantener un equilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético para evitar el aumento de peso. Se recomienda una dieta rica en fibra, frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables.

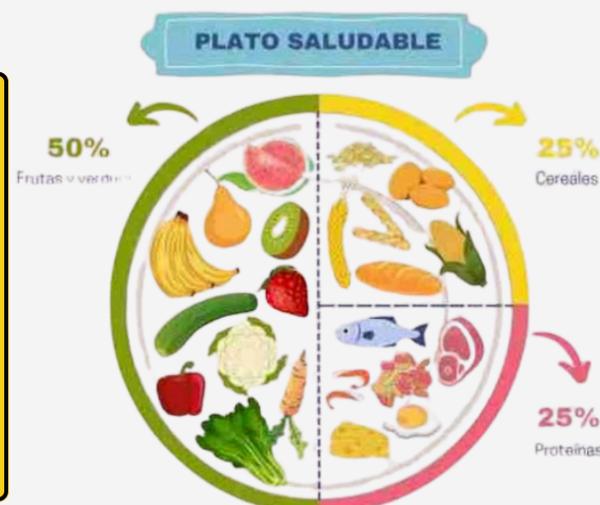


Proteínas		} Regenerar
Grasas		
Carbohidratos		} Energía

Academia Nacional de Medicina, 2015

TERCERA EDAD (65 AÑOS EN ADELANTE):

Se produce una disminución de la masa muscular y la densidad ósea, así como cambios en el sistema digestivo. Es importante asegurar una ingesta adecuada de proteínas, calcio, vitamina D y fibra, priorizando alimentos fáciles de digerir y manteniendo la hidratación.



BIBLIOGRAFIA

<https://www.gob.mx/issste/articulos/alimentacion-en-las-diferentes-etapas-de-tu-vida?idiom=es>