

ELEK GIOVANNI ZAMORA RECINOS

Lic. Enfermeria

3ro semestre

profesor

ANGEL DE JESUS

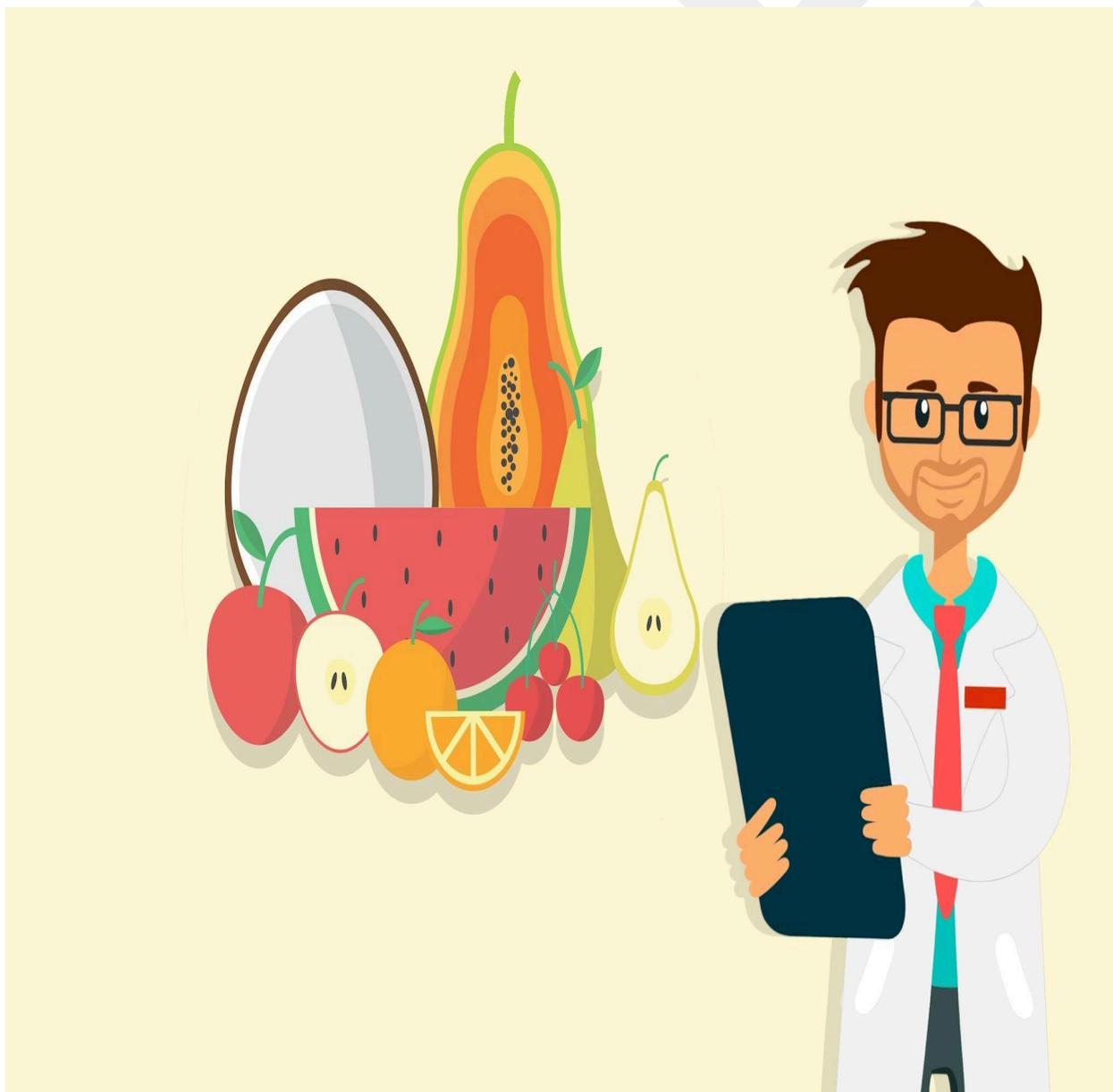
VAZQUEZ CITALAN

XRAY

Investigacion
**NUTRICIÓN POR
ETAPAS**

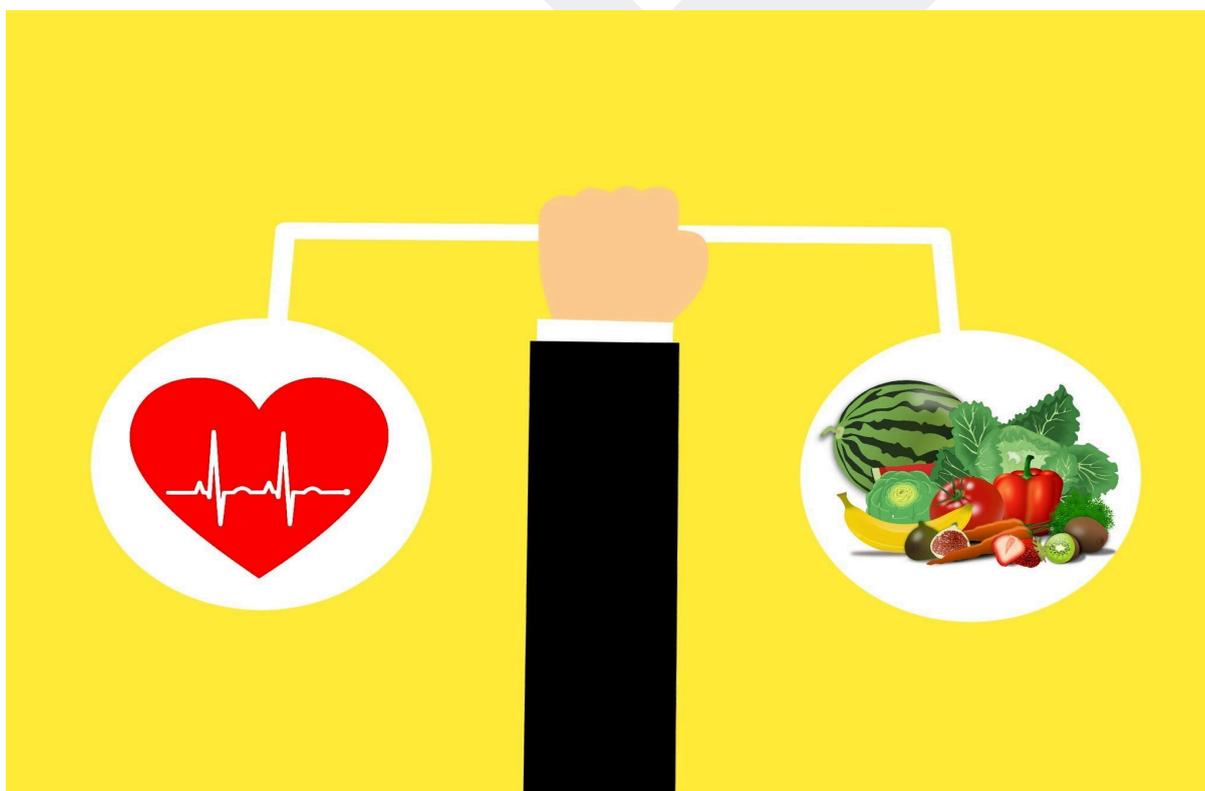


INTRODUCCION..... 4
Lactancia (0 a 6 meses)..... 5
Infancia (6 meses a 12 años)..... 5
Adolescencia (13 a 18 años)..... 6
Adultez (19 a 59 años)..... 7
Vejez (60 años en adelante)..... 8
ETAPAS DE NUTRICIÓN HUMANA..... 10
CONCLUSION..... 11
BIBLIOGRAFIA..... 12



INTRODUCCION

La alimentación es un pilar fundamental para el desarrollo humano, y sus necesidades varían significativamente a lo largo de la vida. Desde el nacimiento hasta la vejez, el cuerpo humano experimenta múltiples cambios físicos, emocionales y metabólicos que requieren una nutrición adecuada, específica y oportuna. La carencia o el exceso de ciertos nutrientes puede tener consecuencias graves, especialmente en etapas críticas como la infancia, la adolescencia o la vejez. Esta investigación tiene como objetivo analizar qué tipo de alimentos se deben consumir en cada una de las principales etapas de la vida, con el fin de promover la salud, prevenir enfermedades y garantizar un desarrollo pleno.



Lactancia (0 a 6 meses)

Durante esta etapa, el único alimento recomendado es la leche materna exclusiva, ya que contiene todos los nutrientes necesarios para el crecimiento, como proteínas, grasas saludables, carbohidratos, vitaminas y minerales. Además, proporciona anticuerpos que refuerzan el sistema inmunológico del bebé.

- Alimento clave: Leche materna.
- Beneficios: Protección inmunológica, desarrollo del sistema digestivo, vínculo afectivo con la madre.

**Infancia (6 meses a 12 años)**

Desde los 6 meses se introducen alimentos complementarios como papillas de frutas, verduras y cereales, manteniendo la leche materna hasta los 2 años. En la infancia, el crecimiento es acelerado, por lo que se requiere una dieta balanceada con:

- Proteínas: Carne, pescado, huevo, legumbres.

- Vitaminas y minerales: Frutas y verduras variadas.
- Carbohidratos complejos: Arroz, avena, papa.
- Lácteos: Por su alto contenido en calcio para huesos y dientes.

Una alimentación equilibrada en esta etapa es fundamental para el desarrollo físico y cognitivo.



Adolescencia (13 a 18 años)

Etapa marcada por cambios hormonales, crecimiento acelerado y aumento del gasto energético. Es común que los adolescentes presenten deficiencias de hierro, calcio y vitaminas del complejo B.

- Alimentos esenciales:

- Lácteos: Para el desarrollo óseo.
- Carnes rojas y legumbres: Ricas en hierro.
- Frutas y verduras: Para vitaminas, antioxidantes y fibra.
- Granos integrales: Fuente de energía duradera.

Es crucial evitar el consumo excesivo de comida chatarra, azúcares añadidos y bebidas gaseosas, comunes en esta edad.



Adultez (19 a 59 años)

En esta etapa, la alimentación debe estar orientada a mantener el estado de salud, prevenir enfermedades crónicas (como diabetes, hipertensión y obesidad) y conservar un peso adecuado.

- Priorizar:
 - Proteínas magras (pollo, pescado, huevo).

- Verduras y frutas frescas.
- Grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, nueces).
- Agua natural como bebida principal.
- Ejercicio físico regular.

Evitar el exceso de sal, grasas saturadas y azúcares refinados es esencial para un envejecimiento saludable.



Vejez (60 años en adelante)

Con la edad, el metabolismo se ralentiza, disminuye el apetito, y pueden aparecer problemas de masticación, digestión o absorción de nutrientes.

- Dieta recomendada:
 - Alimentos suaves y fáciles de digerir.

- Ricos en calcio y vitamina D para prevenir osteoporosis.
- Frutas y verduras para mantener un buen tránsito intestinal.
- Proteínas de fácil digestión como pescado y huevos.
- Hidratación constante, aunque haya menos sensación de sed.

El acompañamiento nutricional en la vejez debe ser personalizado, con controles regulares y adaptado a patologías existentes.



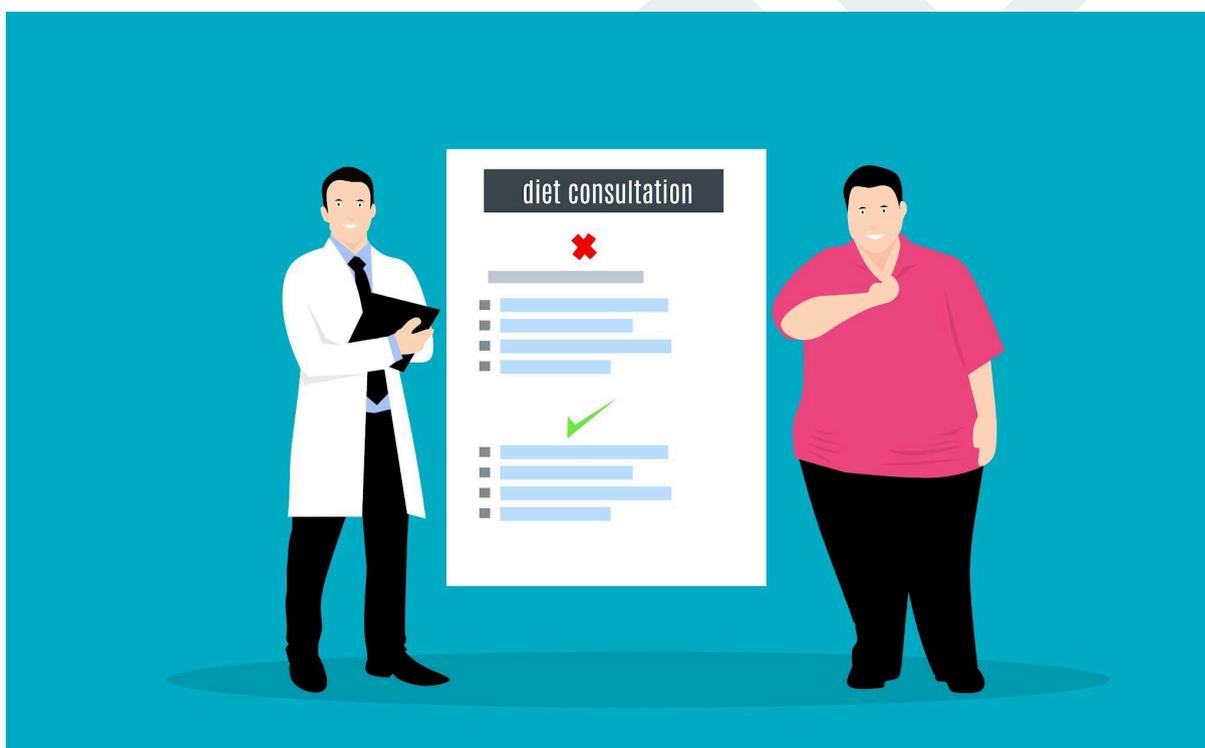
ETAPAS DE NUTRICIÓN HUMANA

Etapa	Edad Aproximada	Características Nutricionales
1. Lactancia	0 – 2 años	Alimentación exclusiva con leche materna (hasta los 6 meses), luego alimentación complementaria.
2. Infancia temprana	2 – 6 años	Dieta variada, rica en proteínas, vitaminas, minerales; desarrollo del gusto y hábitos alimentarios.
3. Infancia media	7 – 11 años	Incremento en el requerimiento energético por crecimiento y actividad física.
4. Adolescencia	12 – 18 años	Aumento de necesidades calóricas, hierro, calcio y proteínas por crecimiento acelerado.
5. Adulthood	19 – 59 años	Dieta equilibrada que mantenga el peso ideal y prevenga enfermedades crónicas.
6. Vejez	60 años en adelante	Dieta suave, rica en fibra, calcio, vitaminas D y B12; menor requerimiento calórico.

CONCLUSION

La nutrición es un componente vital que influye directamente en la calidad de vida desde el nacimiento hasta la vejez. Cada etapa tiene requerimientos particulares que deben ser atendidos con responsabilidad, conocimiento y conciencia.

Alimentarse bien no solo significa comer lo suficiente, sino ingerir los nutrientes adecuados para cada momento del desarrollo. Promover una cultura alimentaria saludable desde la infancia es la mejor inversión para una sociedad más sana y longeva. Comprender cómo varían nuestras necesidades nutricionales a lo largo de la vida nos permite tomar decisiones más acertadas para nuestro bienestar físico, emocional y social.



BIBLIOGRAFIA

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). *Recomendaciones sobre la alimentación en diferentes etapas de la vida.*

- Secretaría de Salud de México. (2023). *Guía de nutrición para el ciclo de vida.*
- UNICEF. (2022). *La importancia de la nutrición en los primeros 1000 días.*
- FAO. (2021). *Alimentación y nutrición para una vida saludable.*
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2023). *Guías alimentarias para la población mexicana.*