universidad UDS.

ALUMNA: ESTRELLA GUADALUPE RUIZ GONZALEZ.

DOCENTE: ANGEL DE JESUS VAZQUEZ CITALAN.

MATERIA: NUTRICION CLINICA.

25/07/2025

ALIMENTOS QUE CONSUMEN EN LAS ETAPAS DE LA VIDA

🌸 1. Embarazo

Objetivo: Desarrollo fetal, salud materna
Alimentos recomendados:

Ácido fólico: espinacas, brócoli, lentejas

Hierro: carne roja magra, espinacas, legumbres

Calcio: leche, yogur, queso, almendras

Proteínas: pollo, pescado, huevo, tofu

Omega 3: salmón, nueces, chía

Frutas y verduras: para vitaminas y fibra

Agua: buena hidratación es esencial

🤱 2. Lactancia

Objetivo: Producción de leche materna, recuperación de la madre
Alimentos recomendados:

Agua en abundancia

Proteínas: carne, huevo, legumbres

Calcio: productos lácteos, brócoli

Grasas saludables: aguacate, nueces, aceite de oliva

Alimentos ricos en vitaminas A, D, B12: zanahoria, huevo, pescado

Evitar alcohol, cafeína excesiva y ultraprocesados

👶 3. Infancia (0-10 años)

Objetivo: Crecimiento físico y desarrollo cognitivo
Alimentos recomendados:

Lácteos: leche, yogur, queso (calcio)

Proteínas: pollo, pescado, legumbres

Frutas y verduras: variadas y coloridas

Cereales integrales: arroz, avena, pan integral

Evitar azúcares y ultraprocesados

👨‍🎓 4. Adolescencia (11-18 años)

Objetivo: Cambios hormonales, crecimiento acelerado
Alimentos recomendados:

Proteínas: carne, huevo, legumbres

Calcio y vitamina D: lácteos, sol, pescados grasos

Hierro: carne roja, espinacas, lentejas

Cereales integrales y frutas: energía y fibra

Hidratación y evitar bebidas azucaradas o energéticas

👨‍💼 5. Edad adulta (19-50 años)

Objetivo: Mantenimiento de energía, prevención de enfermedades
Alimentos recomendados:

Frutas y verduras: mínimo 5 porciones al día

Cereales integrales: avena, arroz integral

Proteínas magras: pescado, pollo, legumbres

Grasas saludables: aceite de oliva, frutos secos

Evitar exceso de sal, azúcar y grasas trans

🌙 6. Climaterio y menopausia (mujeres 45-55 años)

Objetivo: Mantener salud ósea y hormonal
Alimentos recomendados:

Calcio y vitamina D: lácteos, sardinas, sol

Soja y legumbres: fitoestrógenos naturales

Frutas y verduras: antioxidantes

Ácidos grasos omega 3: pescado azul, nueces

Evitar cafeína y alimentos muy salados

🧓 7. Vejez (más de 60 años)

Objetivo: Mantener masa muscular, prevenir enfermedades crónicas
Alimentos recomendados:

Proteínas fáciles de digerir: pescado, huevo, legumbres

Calcio y vitamina D: leche fortificada, sol, yogur

Fibra: avena, frutas con cáscara, verduras

Hidratación: agua, infusiones suaves

Vitaminas B12, C y E: frutas cítricas, verduras de hoja verde

Evitar comidas muy duras o difíciles de masticar