

 **NOMBRE DE LA MATERIA:**
NUTRICIÓN CLÍNICA.



**NOMBRE DEL TEMA: ALIMENTOS QUE
SE CONSUMEN EN LAS ETAPAS DE LA
VIDA.**



**NOMBRE DEL MAESTRO: ANGEL
DE JESÚS VÁZQUEZ CITALAN.**



**NOMBRE DE LA ALUMNA:
ESTRELLA ANAHÍ PÉREZ CIFUENTES.**



**FECHA: DOMINGO 27 DE JULIO DEL
2025.**

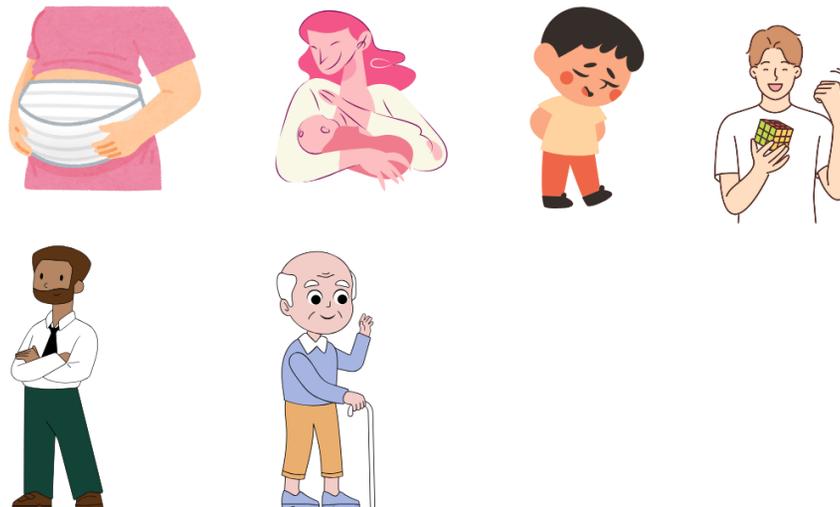


INTRODUCCION:

La alimentación saludable es fundamental para el bienestar físico, mental y emocional en todas las etapas de la vida.

Durante el embarazo, una alimentación adecuada no solo beneficia a la madre, sino que también garantiza un buen desarrollo del bebé. En la infancia, los nutrientes son esenciales para el crecimiento, la formación del sistema inmunológico y el desarrollo. En la adolescencia, etapa de grandes cambios físicos y emocionales, una dieta balanceada apoya el desarrollo hormonal y previene problemas como la obesidad o la anemia.

En la adultez, mantener hábitos alimenticios saludables ayuda a conservar la energía, prevenir enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión, y mantener un peso saludable. Finalmente en la vejez, una buena nutrición favorece el mantenimiento de la masa muscular, la salud ósea y la función cognitiva, contribuyendo a una vida más activa e independiente.



QUE ALIMENTOS DEBE DE CONSUMIR UNA EMBARAZADA.

Una alimentación saludable para mujeres embarazadas debe incluir frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa. También es importante consumir alimentos ricos en ácido fólico, hierro y calcio, y evitar alimentos con alto contenido de azúcar, sal y grasas saturadas.



TIPOS DE ALIMENTOS QUE DEBE DE CONSUMIR :



- Frutas frescas, como manzanas, frutillas (fresas), naranjas, mangos y plátanos.
- Verduras, como brócoli, papas dulces (camotes), betarragas, okras, espinacas, pimentones (pimientos) y jícamas.
- Granos integrales, como arroz integral, mijo, avena, bulgur y pan integral.
- Proteínas, como carnes y productos avícolas bajos en grasa, huevos, pescados y mariscos, frijoles (porotos) y lentejas, nueces o semillas.
- Productos lácteos sin grasa (descremado) o con poca grasa (semidescremado), como leche, yogur, queso, productos lácteos sin lactosa, y bebidas enriquecidas de soya (leche de soya) o yogur de soya.





QUE ALIMENTOS SE DEBEN DE CONSUMIR EN LA LACTANCIA:

Durante la lactancia, es fundamental llevar una dieta equilibrada y variada para asegurar una producción de leche de calidad y mantener la energía de la madre; se recomienda consumir frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras, lácteos y abundantes líquidos, prestando atención a la ingesta de pescados bajos en mercurio y considerando posibles suplementos vitamínicos.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:



PROTEINAS:

- Incluye carnes magras, huevos, lácteos (leche, yogur, queso), legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos, soja), y pescado con bajo contenido de mercurio. El pescado graso como el salmón es una buena fuente de DHA, importante para el desarrollo cerebral y visual del bebé
- GRANOS INTEGRALES: Opta por arroz integral, avena, quinoa, mijo, pan y pasta integrales.
- FRUTAS Y VERDURAS: Consume una amplia variedad de frutas y verduras de todos los colores para obtener vitaminas y antioxidantes, como brócoli, espinacas, zanahorias, mangos, arándanos, uvas, y aguacate. Es importante lavarlas bien antes de consumirlas.
- CALCIO: Las fuentes de calcio incluyen productos lácteos, almendras, semillas de sésamo, brócoli y espinacas, o productos fortificados como algunas leches o jugos.



QUE ALIMENTOS SE DEBEN DE CONSUMIR DURANTE LA INFANCIA :

Durante la infancia se debe consumir una dieta variada y balanceada que incluya cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras, además de agua en abundancia, y limitar el consumo de alimentos altamente procesados. Es fundamental asegurar el consumo de nutrientes esenciales como proteínas, grasas saludables (aceite de oliva), vitaminas (A, C, B), minerales (calcio, hierro, yodo) y suficientes horas de sueño y actividad física.



TIPO DE ALIMENTOS:



- La niñez en la primera infancia debe consumir una dieta balanceada: cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras.
- Tomar abundantes líquidos (por lo menos un litro de agua sin saborizantes y líquidos de la comida como caldos y sopas).
- No consumir alimentos altamente procesados (refrescos, galletas, embutidos, etc.).
- Además se recomienda que la niñez en la primera infancia realice actividades físicas (30 a 60 minutos diarios).
- Dormir lo suficiente. De 12 a 16 horas hasta los primeros 12 meses y de 10 a 14 horas hasta los 5 años.



QUE ALIMENTOS SE DEBEN DE CONSUMIR EN LA ADOLESCENCIA:

Durante la adolescencia, es fundamental consumir una dieta balanceada y nutritiva que incluya frutas, verduras, cereales integrales, lácteos, proteínas (carne magra, pescado, huevos, legumbres) y grasas saludables, priorizando el consumo de agua y limitando los alimentos ultraprocesados, las grasas saturadas y el exceso de azúcar.

LOS ALIMENTOS QUE SE DEBEN DE CONSUMIR :



Niñas, niños y adolescentes deben consumir una dieta balanceada de: cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras.

Tomar abundante agua (por lo menos 1.5 litros de agua sin saborizantes y líquidos de la comida como caldos y sopas).

No deben consumir en exceso alimentos altamente procesados (refrescos, galletas, embutidos, etc.) El etiquetado actual permite a mamá y papá conocer las porciones que pueden consumir.

Además se recomienda que en la niñez y la adolescencia se realicen actividades físicas (mínimo 60 minutos diarios).

Dormir lo suficiente. De 9 a 12 horas diarias de los 6 a los 12 años y mínimo de 8 a 10 horas de los 13 a los 18 años.



QUE ALIMENTOS SE DEBEN DE



COMER EN LA ADULTEZ:

En la adultez, una alimentación saludable se basa en una variedad de alimentos que proporcionan los nutrientes esenciales para mantener la salud y el bienestar. Es fundamental consumir frutas, vegetales, granos integrales, fuentes de proteína magra y productos lácteos bajos en grasa o alternativas fortificadas.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- **FRUTAS Y VERDURAS:** Prioriza la diversidad de colores para obtener una amplia gama de vitaminas, minerales y fibra. Incluye verduras de hoja verde, frutas enteras (en lugar de jugos) y diferentes tipos de vegetales.
- **GRANOS INTEGRALES:** Opta por avena, arroz integral, pan integral y otros productos de grano entero, ya que aportan energía sostenida y fibra.
- **FUENTES DE PROTEINAS :** Incluye pescado, mariscos, carnes magras (como pollo o pavo sin piel), huevos y legumbres como frijoles y lentejas, que son excelentes para mantener la masa muscular.
- **LACTEOS:** Consume leche descremada, yogur bajo en grasa, queso bajo en calorías o bebidas de soya fortificadas con calcio y vitamina D para la salud ósea.
- **GRASAS SALUDABLES :** Incorpora grasas insaturadas provenientes de aceites como el de oliva, frutos secos y aguacate, beneficiando la salud cardiovascular.
- **HIDRATACION:** Bebe suficiente agua natural a lo largo del día (mínimo 1.5 litros).



QUE ALIMENTOS SE DEBEN DE CONSUMIR EN LA ETAPA DEL CLIMATERIO:

Durante el climaterio, es recomendable seguir una dieta equilibrada rica en proteínas, grasas saludables, calcio, vitamina D, ácidos grasos omega-3, antioxidantes y fitoestrógenos para ayudar a mantener el bienestar físico y emocional, y a prevenir enfermedades comunes en esta etapa, como la osteoporosis.



ALIMENTOS RECOMENDADOS:



- **PROTEINAS:** Carnes magras, pescado, huevos, legumbres.
- **GRASAS SALUDABLES :** Aceite de oliva virgen extra, frutos secos (nueces, almendras), aguacate, pescado azul (salmón), semillas (lino, chía, sésamo).
- **CALCIO Y VITAMINAS D:** Lácteos (preferiblemente desnatados o semidesnatados), bebidas vegetales enriquecidas, frutos secos, semillas, pescado pequeño con espina.
- **ANTIOXIDANTES:** Frutas, verduras (especialmente las de hoja verde), legumbres. Las frutas rojas son particularmente beneficiosas, ya que contienen vitaminas, minerales, folato, fibra y polifenoles.
- **FOTOESTROGENOS:** Presentes en leguminosas como la soja y sus derivados (excepto la salsa de soja), que pueden ayudar a aliviar los sofocos.
- **HIDRATOS DE CARBONO:** Cereales integrales, legumbres, pasta y arroz, que combaten el cansancio y ayudan a mantener la saciedad.





QUE ALIMENTOS SE DEBEN DE CONSUMIR EN LA vejez:



En la vejez, se recomienda una dieta rica en nutrientes para mantener la salud y prevenir enfermedades, priorizando frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y lácteos bajos en grasa o fortificados con vitamina D y calcio. Es importante limitar el consumo de azúcares, grasas saturadas y alimentos procesados, y asegurar una hidratación adecuada con agua y otros líquidos.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- **FRUTAS Y VERDURAS:** Elige una variedad de colores para obtener diversos antioxidantes, vitaminas y minerales. Las espinacas, la col rizada, las moras, cerezas y el brócoli son excelentes opciones.
- **GRANOS INTEGRALES:** Avena, pan integral, arroz integral y legumbres, ya que aportan fibra y energía, además de ser beneficiosos para la memoria y el estado de ánimo.
- **PROTEINAS:** Pescados (ricos en omega-3 como el bacalao y la merluza), carnes magras, aves y huevos son fundamentales para el mantenimiento muscular.
- **PRODUCTOS LÁCTEOS :** Leche descremada, queso bajo en calorías, o bebidas vegetales fortificadas con vitamina D y calcio para la salud ósea.
- **GRASAS SALUDABLES:** Aceite de oliva, aguacate y frutos secos (especialmente nueces por su contenido de omega-3).

CONSIDERACIONES ADICIONALES :

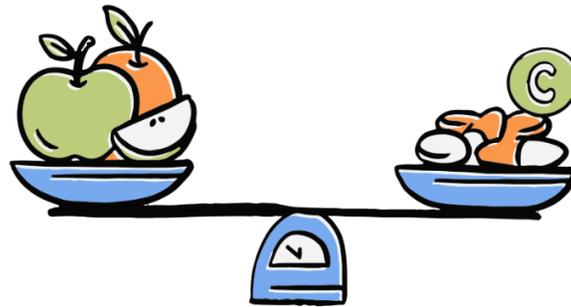
- **HIDRATACIÓN:** Beber abundantes líquidos a lo largo del día, como agua, leche o caldos, incluso si no se tiene sed.
- **METODO DE COCCIÓN :** Preferir asados, a la parrilla o hervidos en lugar de fritos.
- **CONTROL DE PORCIONES:** Ser consciente del tamaño de las porciones y la frecuencia de consumo.
- **ACTIVIDAD FÍSICA:** Complementar la dieta con ejercicio regular para mantener un peso saludable, mejorar la fuerza y el equilibrio, y reducir síntomas como la ansiedad y la depresión.



CONCLUSION:

Una alimentación adecuada es fundamental en todas las etapas de la vida, desde el embarazo hasta la vejez, ya que cada periodo presenta necesidades nutricionales específicas que impactan directamente en la salud, el desarrollo y la calidad de vida.

Mantener una buena alimentación nos puede ayudar de mucho, principalmente en nuestra salud y evitar enfermedades a futuro que pueden perjudicarnos y causarnos graves problemas, cuidar nuestra alimentación es una de las mejores cosas que podemos hacer para una calidad de vida mejor .



BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.elevit.com.mx>

<https://odphp.health.gov>

<https://www.medela.com>

<https://www.gob.mx>

<https://www.meyoclinic.org>

<https://alimentación saludables.ins.gob.pe>

<https://www.nia.nih.gov>

<https://cuidado.com>

<https://www.farmaceuticonline.com>