**LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA**

# ASIGNATURA: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 2. Fundamentos de nutrición y dietética

**ACTIVIDAD:**

Evidencia de aprendizaje. “Nutrición en el ciclo de la vida”

**ASESORA:**

[GABRIELA AGUILAR HERNANDEZ](https://campus.unadmexico.mx/user/view.php?id=1031&course=139)

**ESTUDIANTE:**

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

**MATRICULA:** ES231107260

**FECHA DE ENTREGA:**

03 de marzo de 2024

**INTRODUCCIÓN**

La nutrición es un aspecto fundamental de la salud y el bienestar a lo largo de toda la vida. Desde el momento de la concepción hasta la edad adulta y más allá, los nutrientes desempeñan un papel crucial en el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud. Cada etapa del ciclo vital presenta diferentes necesidades nutricionales, que están influenciadas por factores como la edad, el sexo, el estado fisiológico y el nivel de actividad física.

Durante el embarazo, la adecuada nutrición de la madre es esencial para el desarrollo óptimo del feto y para prevenir complicaciones tanto para la madre como para el bebé. La lactancia materna proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del lactante durante sus primeros meses de vida, sentando las bases para una buena salud a lo largo de la infancia y más allá.

En la primera infancia y la niñez, una alimentación adecuada es crucial para apoyar el crecimiento y desarrollo físico, cognitivo y emocional. Los niños en edad preescolar y escolar tienen necesidades nutricionales específicas que deben ser atendidas para garantizar un crecimiento saludable y un desarrollo óptimo.

A medida que avanzamos hacia la adolescencia, la edad adulta y la adultez mayor, las necesidades nutricionales continúan cambiando. Durante la adolescencia, el rápido crecimiento y los cambios hormonales requieren una mayor ingesta de nutrientes para satisfacer las demandas del cuerpo en desarrollo. En la edad adulta, una dieta equilibrada es esencial para mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas. En la adultez mayor, una alimentación adecuada puede ayudar a prevenir la malnutrición, mantener la salud ósea y muscular, y promover el bienestar general en la etapa de la vida en la que pueden surgir desafíos relacionados con el envejecimiento.

**CONCLUSIONES**

En conclusión, la nutrición desempeña un papel crucial en todas las etapas del ciclo vital, desde el embarazo hasta la adultez mayor. Proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud en cada etapa de la vida. Es importante reconocer las necesidades nutricionales específicas de cada etapa y adoptar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana para promover un crecimiento óptimo, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida a lo largo de toda la vida. Al centrarse en una alimentación balanceada y variada, se pueden maximizar los beneficios para la salud y reducir el riesgo de problemas relacionados con la nutrición en todas las etapas del ciclo vital. Además, es importante tener en cuenta que las necesidades nutricionales pueden variar según factores individuales, como el sexo, la genética, el estilo de vida y las condiciones médicas, por lo que es recomendable consultar con un profesional de la salud o un dietista para obtener orientación personalizada. En última instancia, una buena nutrición es esencial para vivir una vida larga, saludable y plena.

**FUENTES DE CONSULTA**

UNADM. (s/f). Fundamentos de nutrición y dietética. Unadmexico.mx. Recuperado el 3 de marzo de 2024, de <https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/03/NIND/unidad_02/descargables/NIND_U2_Contenido.pdf>

Etapas en la nutrición. (s/f). Nestlefamilyclub.es. Recuperado el 3 de marzo de 2024, de <https://nestlefamilyclub.es/articulo/la-nutricion-en-cada-etapa-de-la-vida>

Nutrición durante períodos específicos del ciclo vital: embarazo, lactancia, infancia, niñez y vejez. (s/f). Fao.org. Recuperado el 3 de marzo de 2024, de <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0a.htm>

Valderrey, J. L. M. (s/f). Nutrición en el ciclo de la vida. Naturaleza y turismo. Recuperado el 3 de marzo de 2024, de <https://www.asturnatura.com/temarios/biologia/nutricion-ciclo-vida/?expand_article=1>