



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Pasión por educar

Asignatura:

Nutrición clínica

Catedrático:

Alfredo Agustín Vázquez

Tema:

Unidad III

Alumna:

Karen Jazziel Bautista Peralta

Licenciatura:

Enfermería

Cuatrimestre:

Tercero

Pichucalco, Chiapas a 04 de Julio del 2020

ALIMENTACIÓN EN LA GESTACIÓN

Una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adecuada) en esta etapa fisiológica de la vida femenina es la mejor ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido.

El estatus nutricional de una mujer embarazada puede afectar el resultado del embarazo; por ejemplo, durante el primer mes de la gestación la madre debe estar bien nutrida para que la placenta que se forme sea sana.

También proporciona una barrera para la transferencia de algunas sustancias, como los eritrocitos de la madre y las bacterias.

Las recomendaciones alimentarias durante la gestación pretenden conseguir los siguientes objetivos:

-Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer.
-Satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal.

-Preparar el organismo materno para afrontar mejor el parto.
-Promover y facilitar la futura lactancia.

Recomendaciones generales:
-Se deben seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad.
-La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.

-El perfil calórico de la dieta de una mujer embarazada es el mismo que el de una mujer adulta (10-15% kcal de proteínas, 50-55% de HC y 30% de lípidos).
-Se recomienda distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día para evitar ayunos prolongados y reducir en la medida de lo posible náuseas y vómitos.

-Las técnicas culinarias más aconsejables son cocción al agua (vapor, hervido, escalfado), al horno, en papillote y a la plancha. Moderar las frituras, los estofados, los rebozados, los rehogados y los empanados.
-Abstenerse de consumir alcohol y tabaco.

-Moderar el consumo de sal (utilizar sal yodada), edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína.
-Realizar AF moderada (caminar, nadar, ejercicios de preparación al parto) de forma regular.

Controlar el peso: no comer entre horas, moderar el consumo de azúcares, salsas y otros alimentos con alto contenido energético que provocarían una ganancia excesiva de peso, y evitar dietas hipocalóricas que podrían conllevar deficiencias nutricionales en la madre y en el feto.

ALIMENTACIÓN EN LA LACTANCIA



Lactancia materna es un término usado en forma genérica para señalar alimentación del recién nacido y lactante, a través del seno materno.

Clasificación Lactancia materna:

Completa o parcial:
La lactancia materna completa puede ser exclusiva o sustancial.

Lactancia exclusiva: Es la alimentación del niño con leche materna, sin agregar otro tipo de líquido o sólido, con fines nutricionales o no.

Lactancia sustancial o casi exclusiva: Es la alimentación del seno materno, pero brinda agua o té entre las tetadas.

La lactancia puede ser alta, media o baja y clasificarse como: temprana, intermedia y tardía.

Alta: Cuando el 80% del total de tetadas son con el seno materno.
Media: Cuando se da seno materno entre el 20 y 79% de las tetadas.
Baja: Cuando se da seno materno en menos del 20% de las tetadas.

CALOSTRO:

Es un líquido viscoso y de color amarillento, que las glándulas mamarias segregan durante los 3 o 4 días después del nacimiento. Está compuesto por agua, proteínas, minerales, es rico en azúcar, bajo en calorías y en grasas. Es perfecto e insustituible para el bebé por su alto valor nutritivo y su fácil digestión.

ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

Para la población de uno a tres años de ambos sexos los requerimientos son:

-Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día.
-Proteínas: 1,1 g/kg/día lo cual equivale aproximadamente a 13 g/día, debiendo proporcionar del 5 al 20% del valor calórico total de la dieta (VCT).
-HC: 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT.

-Fibra: AI de 19 g/día.
-Lípidos: las DRI no proponen una cantidad determinada ni como RDA ni como AI, aunque fijan que su aporte debe estar entre el 30 y el 40% del VCT.

Nutrición preescolar y escolar

El preescolar puede tener periodos de inapetencia, poco interés por los alimentos o rechazo de nuevos sabores, puede expresar verbalmente su aceptación o rechazo como modo de mostrar su autonomía, y los hábitos familiares constituyen su principal referencia.

Los requerimientos a los seis años son:
Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/día en niñas.
Proteínas: 0,95 g/kg y día, lo cual significa aproximadamente 19 g/día (10-30% del VCT).
HC: 130 g/día (45-65% del VCT) las AI de fibra son 19 g/día.

ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

Este periodo se caracteriza por un rápido crecimiento en peso y talla, adquiriéndose el 50% del peso definitivo y el 25% de la talla adulta.

Se producen una serie de cambios físicos, con la aparición de los caracteres sexuales secundarios, y en la composición corporal, con un aumento de la masa muscular en los varones y con mayores depósitos grasos en las mujeres.

Todo ello condiciona un incremento acusado de los requerimientos energéticos, de proteínas, de algunas vitaminas (principalmente A, C, E y folatos) y de minerales (calcio y cinc y hierro en las chicas tras la menarquía).

CARACTERÍSTICAS PROPIAS:

- El consumo de leche como principal aporte de calcio es apropiado para la mayoría de la población. Sin embargo, su consumo excesivo puede no ser adecuado.
- Se deben incorporar hábitos adecuados en las comidas: uso de cubiertos, mantenerse sentado durante toda la comida, no ver simultáneamente la televisión (TV), etc.

-La ingesta de verduras y hortalizas sigue siendo baja, por lo que hay que estimular su consumo, ya sea como plato principal (hervido, ensalada, etc.) O como acompañamiento del segundo plato (guarniciones).

-La ingesta de pescado, y por lo tanto de AGP, es baja, por lo que hay que incrementar su consumo.

-Disminuir el consumo de embutidos y, cuando se consuman, escoger los magros.

-Evitar el consumo de chucherías y de bollería no casera de forma sistemática. Su consumo debería ser muy ocasional.

-Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva.

ALIMENTACIÓN Y VEJEZ

El "envejecimiento" es una trayectoria biológica, un proceso orgánico universal y mantenido que determina cambios decisivos tanto en la constitución y funcionalidad de nuestro organismo como en nuestro comportamiento y en la manera de estar en el mundo.

En términos biológicos, el proceso de envejecer se caracteriza esencialmente por una pérdida de nuestros mecanismos de reserva, con aumento de la vulnerabilidad ante estímulos cada vez menos potentes.

Ello implica una mayor susceptibilidad para enfermar y una menor posibilidad de superar estas enfermedades, es decir, una mayor facilidad progresiva para claudicar y morir.

Para adquirir un adecuado estado nutricional, se requiere que, a través de la alimentación, ingiramos la energía y los nutrientes que precisa el organismo en unas cantidades adecuadas.

Cuando se consumen menos calorías, es difícil conseguir todos los nutrientes necesarios, en particular las vitaminas y los minerales, por ello se deben elegir alimentos que sean ricos en nutrientes, pero no en calorías.

Algunos alimentos fritos o preparados contienen muchos nutrientes, pero, al freírlos, el nutriente que más se añade es el de la grasa saturada. También las bebidas alcohólicas dan muchas calorías, pero muy pocos nutrientes.