

**NOMBRE DEL DOCENTE:**

LISSET DEL CARMEN FLORES VELASQUEZ

**TRABAJO**:

ENSAYO

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

KARLA DEL ROCIO CHABLE REYES

**LUGAR Y FECHA:**

CARRETERA VILLAHERMOSA-AEROPUERTO

KM. 10+400 POB. DOS MONTES A 25 DE JULIO DEL 2020

**GRADO:** 3° CUATRIMESTRE” D”

**LIC. EN ENFERMERIA**

**INTRODUCCION**

La leche materna es el mejor alimento para los recién nacidos y lactantes. Las reservas nutricionales de una mujer lactante pueden estar más o menos agotadas como resultado del embarazo y la pérdida de sangre durante el parto. La lactancia plantea necesidades nutricionales especiales, principalmente debido a la pérdida de nutrientes a través de la leche materna.

El volumen de leche materna varía ampliamente. Los nutrientes presentes en la leche proceden de la dieta de la madre o de sus reservas de nutrientes por ello es importante igual la alimentación de la madre durante el embarazo

**CARACTERISTICAS DE LA ALIMENTACION EN LA GESTACION**

El aumento, con relación a las necesidades en la ingravidez, no es igual para todos los nutrimentos; sino específico para cada uno en relación con sus funciones y con el ritmo individual en los aspectos del crecimiento en que resultan esenciales, de la misma forma lo es el momento de incrementarlos. Una mujer que inicia el embarazo con un estado de nutrición óptimo, deberá incrementar su alimentación a partir del segundo trimestre.

Energía: se recomienda una adición de 200 kcal diarias a lo largo de la gestación (Valencia, 2008), distribuidas a lo largo del día para mantener las concentraciones de glucosa en sangre, principal fuente de energía utilizada por el feto.

Grasas: El ácido graso docosahexaenoico (DHA), componente importante de las membranas celulares del cerebro y la retina, se transfiere en forma activa al feto a través de la placenta. El ácido graso linoleico (n-3) puede convertirse, en DHA.

Proteínas: Los requerimientos de proteínas se han establecido por medio de estudios del balance de nitrógeno, a partir de los cuales se recomienda una adición extra diaria de 20 a 30 g a partir del tercer mes hasta el término del embarazo (Casanueva, 2008)

Vitaminas: la vitamina D, ya que indirectamente interviene en la osificación de huesos; la vitamina B12 (cobalamina), folatos o ácido fólico y la vitamina C. En el caso particular de la vitamina A, más que vigilar el aporte, se debe tener especial cuidado en su exceso ya que puede ser teratogénica.

**CARACTERISTICASEN EL PERIODO DE LACTANCIA**

La alimentación de la madre debe estar acorde con los cambios que sufre la leche materna a lo largo de todo el periodo de lactancia. La calidad de los alimentos consumidos por la madre tiene consecuencias directas en el volumen y composición de la leche y sobre su salud y la del lactante. Conocer la fisiología de la lactancia, las características de la leche, el gasto energético realizado por la madre (volumen de leche producida, densidad energética y eficiencia en la producción de ésta) y los que ella utiliza para sufragar el costo de la lactancia (incremento en la ingestión dietética, utilización de las reservas corporales y adaptaciones metabólicas y conductuales), son puntos muy importantes que fundamentan las recomendaciones y requerimientos de nutrimentos durante este periodo.

La leche humana varía de una mujer a otra en su contenido de nutrimentos, lo mismo que durante el día y la etapa de lactancia. Durante los primeros 5 a 7 días, la secreción se denomina calostro, entre el sexto día y el primer mes, la secreción láctea tiene características bioquímicas que median entre el calostro y la leche madura, esa leche se denomina de transición y por último, después del primer mes y hasta los 15 meses, leche madura, cuyo volumen pude ser de 660 mL/día. En el cuadro 4-5 se observa la diferencia en la composición del calostro, la leche de transición y la leche humana y se comparan con la leche de vaca.

**Composición de la leche humana madura**

**Proteínas**. Las proteínas de la leche humana son: caseína, lactoalbúmina, lactoglobulinas, lactoferrina y lisozima. En cuanto a los aminoácidos, aporta el aminograma más conveniente para asegurar el crecimiento y desarrollo del niño, por lo menos durante los cuatro primeros meses de vida.

**Hidratos** **de** **carbono**. El hidrato de carbono más importante es la lactosa, éste disacárido se metaboliza en glucosa y galactosa que son absorbidos en el intestino. La glucosa provee 40% de la energía, facilita la absorción de calcio y hierro; además favorece el crecimiento de Lactobacillus bifidus, bacteria de la microbiota normal que al generar un medio ácido, impide la colonización de microorganismos patógenos.

**Grasas**. Son el componente más variable de la leche y la principal fuente de energía para el niño (cerca del 50% de las calorías totales); su concentración es menor al inicio que al final de la mamada (35 a 45 g/L). Se forma a partir de lípidos circulantes de la dieta materna y de las reservas corporales en el tejido adiposo, se transporta en pequeñas micelas o glóbulos de grasa compuestos en su membrana por fosfolípidos y colesterol y en su interior de tricilglicéridos

Vitaminas. La concentración de vitaminas en la leche humana depende de la ingesta de la madre, pero es adecuada para el niño. La leche humana contiene una menor cantidad de las vitaminas del complejo B y una mayor concentración de vitaminas A, E, K y C

Además tiene ventajas psicológicas porque:

* Contribuye a la formación de lazos afectivos entre la madre y el hijo, que propicia el crecimiento somático y el desarrollo psicológico adecuado.
* Refuerza los estímulos visuales, táctiles y auditivos que estimulan las habilidades motoras y el desarrollo cognitivo del niño.
* Tiene efecto en el comportamiento, ya que brinda al niño tranquilidad.

Entre las ventajas económicas se encuentran:

* No necesita prepararse y está disponible en cualquier lugar y momento.
* Es mucho más económica que los sucedáneos, en relación al costo del incremento calórico que requiere la madre para la producción de leche.

Desventajas**:** La lactancia materna requiere más tiempo y dedicación de la madre ya que los bebés necesitan más tomas en menos tiempo. Los primeros días existen molestias hasta que se desarrolla una buena técnica. Por último, la madre debe tener cuidado con los medicamentos que toma y reducir la cafeína y el alcohol**.**

**CARACTERISTICAS DE LA ALIMENTACION EN LA INFANCIA**

El primer año de vida es un periodo crítico debido a los cambios importantes en el crecimiento y desarrollo del niño En el caso específico de la alimentación, al recibir su primer alimento el niño es el único responsable de su digestión, absorción, metabolismo y excreción. Por ello la importancia de un ambiente prenatal que brinde al recién nacido un cuerpo sano, sin problemas congénitos y con un peso y talla adecuados, lo que le permitirá llevar a cabo la transición a una existencia independiente y enfrentar un riesgo mucho menor que uno cuyo ambiente intrauterino no haya sido el óptimo.

El crecimiento acelerado en esta etapa requiere de un aporte de nutrimentos acorde a la velocidad de éste, si el niño es alimentado al pecho y a libre demanda, durante los primeros cuatro a seis meses de vida, el organismo materno producirá el volumen de leche que cubra sus necesidades de: energía, proteínas, vitaminas y nutrimentos inorgánicos; después de esta edad, la leche materna ya no cubrirá sus requerimientos, por ello sin eliminar la leche, se deberá modificar en forma gradual la alimentación y el origen de los nutrimentos, para incorporar diferentes alimentos que le permitan cubrir sus necesidades diarias.

Entre el primer y tercer año, al niño se le debe ofrecer libertad y apoyo, para que logre su autonomía, pero a la vez hay que marcarle límites comprensibles para lograr seguridad. Entre los tres y los seis años, se le debe dar oportunidad de desarrollar habilidades para alimentarse, aceptar diferentes alimentos y socializar en el momento de la comida. Es muy importante conocer las habilidades y estimular las capacidades del niño para desarrollar su confianza, autonomía y autoestima y no exigir comportamientos para los que aún le falta madurez.

Comidas y horarios: La capacidad gástrica de un preescolar es reducida y su actividad física constante, de modo que al momento de integrar al niño al ritmo de vida familiar, se debe tomar en cuenta que las comidas pequeñas y frecuentes se adaptan mejor a sus necesidades. Por tal motivo se recomienda la ingestión de tres comidas mayores (desayuno, comida y cena). Es muy importante mantener un horario de alimentación, para que el niño se acostumbre a ingerir alimentos a una hora determinada, aprenda a identificar el hambre y a saciarla para regular su ingestión. Con la intención de lograr la mejor aceptación de los alimentos y un mejor dominio de las técnicas de alimentación.

No hay que olvidar que la alimentación ofrece grandes oportunidades para que el niño desarrolle sus habilidades psicomotoras y poco a poco, al hacer las cosas por sí mismo, logre la madurez e independencia para la siguiente etapa de su vida.

**CARACTERISTICAS DE LA ALIMENTACION EN LA ADOLESCENCIA Y EN LA ACTIVIDAD FISICA**

Las necesidades nutricionales de energía y nutrimentos en esta etapa dependen de los procesos de:

 • Maduración sexual. Mayor cantidad de estrógenos y progesterona en las mujeres y de testosterona y andrógenos, en los hombres

. • Aumento de estatura y peso. Debido al incremento de masa muscular y masa ósea, los jóvenes ganan aproximadamente 20% de la talla y 50% del peso que van a tener como adultos

Como la maduración sexual y el aumento en estatura y peso demandan una mayor energía y nutrimentos, se sugiere que las necesidades de ésta y de proteínas se expresen por unidad de estatura y no por peso o edad cronológica, como sucede en otros grupos de edad

 Se recomienda que 50 al 70% de la energía total de ésta proceda de hidratos de carbono con predominio de los complejos y en una menor proporción los simples, sin olvidar la importancia de incluir alimentos que contengan fibra dietética. Las proteínas deben aportar del 10 al 15% del total de las calorías, asegurar el consumo de una buena parte de origen vegetal. En cuanto a las grasas, éstas deben representar del 20 a 25% del total de calorías de la dieta con una relación de ácidos grasos saturados/monoinsaturados/poliinsaturados adecuada. No hay que olvidar que el aporte correcto de grasas cubre las necesidades de ácidos grasos indispensables y vitaminas liposolubles.

**Vitaminas** En esta etapa es importante el consumo de alimentos que contengan vitaminas ya que intervienen en la síntesis de proteínas y la utilización de nutrimentos energéticos, indispensables para el crecimiento y el desarrollo. Como las vitaminas: A, D, C, así como de la B1 tiamina, B2 riboflavina, B3 niacina, B6 piridoxina, ácido fólico y B12 cobalamina, sin que exista una cantidad mínima o específica de ninguna de ellas.

**Calcio**. Es el nutrimento más importante para el crecimiento de la masa ósea. Aproximadamente cuatro años después de la aparición de los primeros signos de crecimiento puberal, la mujer adquiere 50% de la masa mineral ósea y, dos años después de la menarquia, se logra 85% de la densidad ósea.

**Hierro**. El aumento de masa muscular magra se asocia con las necesidades de hierro ya que éste es indispensable para el crecimiento de los tejidos corporales, en particular el muscular y para el aumento del volumen sanguíneo en el caso de los varones y en el de las mujeres, para reponer las pérdidas por la menstruación.

**Actividad** **física** No todos los adolescentes realizan una actividad física por medio de la práctica de algún deporte. Con frecuencia, en el campo más que en las grandes ciudades, los adolescentes desempeñen una actividad laboral que incrementa sus requerimientos; por ello, la dieta se debe ajustar cuando el joven presenta el crecimiento esperado o bien se observan cambios bruscos y acentuados en su peso corporal (aumentos o descensos).

**CONCLUCION**

La leche materna se encarga de cubrir las necesidades alimenticias del bebé en los primeros meses de vida, es por eso por lo que tener una buena alimentación durante la lactancia se hace imprescindible. Sin embargo, la importancia de la dieta no reside solo en el bienestar del bebé, sino que también se encuentra en mejorar el estado general de la madre. Comiendo de forma saludable es mucho más sencillo recuperar el peso ideal, así como mantenerse activa. Se debe tener en cuenta que no debes comer por dos, como muchas personas creen ni en el periodo de lactancia ni durante el embarazo. Come lo que necesites. Simplemente se debe saber cuáles son los mejores alimentos tanto para la madre y para el bebé.