



Licenciatura En Enfermería.

3° cuatrimestre

FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA

NUTRICIÓN

E.L.E.: Allyn Gabriela Farfan Córdova.

Catedrático: Laura Blasi Pineda.

Tapachula, Chiapas de Córdova y Ordoñez.

06 /07/20

Nutrición (Etapas de la vida)

Nutrición del lactante

La alimentación del lactante y del niño pequeño es fundamental para mejorar la supervivencia infantil y fomentar un crecimiento y desarrollo saludables.

Los primeros 2 años de la vida del niño son especialmente importantes, puesto que la nutrición óptima durante este periodo reduce la morbilidad y la mortalidad, así como el riesgo de enfermedades crónicas, y mejora el desarrollo general

La lactancia exclusivamente materna durante los primeros 6 meses de vida aporta muchos beneficios tanto al niño como a la madre

Alrededor de los 6 meses, las necesidades de energía y nutrientes del lactante empiezan a ser superiores a lo que puede aportar la leche materna, por lo que se hace necesaria la introducción de una alimentación complementaria.

Pasados esos seis meses, deben introducirse alimentos complementarios adecuados e inoocuos, combinados con la lactancia materna hasta los dos años como mínimo

Los niños pequeños deben recibir alimentos variados, incluidos productos cárnicos, pescado y huevos, con la mayor frecuencia posible. Los lactantes pueden comer alimentos en forma de puré, triturados y semisólidos a partir de los 6 meses; a partir de los 8 meses se puede dar a la mayoría de los niños diversos alimentos que se pueden comer con la mano, y a partir de los 12 meses pueden comer en general los mismos productos que el resto de la familia.

Preescolar

Los niños en edad preescolar (3 a 5 años) todavía están desarrollando su hábitos de alimentación y necesitan que los alienten a comer bocadillos y comidas saludables.

la ingesta nutritiva debería ser lo siguiente:

Granos. Alimentos que se hacen a partir de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otros granos de cereales son productos de granos. Los ejemplos incluyen salvado, arroz integral y harina de avena

Verduras. Varíe sus verduras. Elija una variedad de verduras coloridas. Pueden incluir verduras verde oscuro, naranjas y rojas, legumbres (arvejas y chauchas) y verduras ricas en almidón.

Frutas. Cualquier fruta o jugo con 100% de jugo de fruta cuenta como parte del grupo de frutas. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, estar congeladas o secas, y pueden ser enteras, estar cortadas o en puré.

Lácteos. Los productos lácteos y muchas comidas hechas a partir de leche se consideran parte de este grupo alimentario. Concéntrese en productos sin grasa o bajos en grasa, como también en los que son altos en calcio.

Proteína. Elija carnes y aves magras o con poca grasa. Elija más pescado, nueces, semillas, arvejas y chauchas.

Escolar

Los niños en edad escolar (edades 6 a 12) necesitan alimentos saludables y bocadillos nutritivos. Tienen una tasa de crecimiento constante pero lenta y usualmente comen cuatro o cinco veces al día

También es importante que coman bocadillos saludables después de la escuela, ya que contribuyen hasta un cuarto del consumo total de calorías para el día

Para hacer que los niños adquieran unos hábitos alimentarios saludables es recomendable, junto a la implicación de la familia, seguir unos consejos prácticos

Realizar 5 comidas al día con el fin de que no transcurra mucho tiempo entre ingestas, dándole una gran importancia al desayuno puesto que saltárselo supone no cubrir las necesidades de nutrientes del día. Este puede ser variado y deberá incluir alimentos farináceos, alimentos del grupo de los lácteos y de las frutas.

Acostumbrarle a hacer caso a su sensación de saciedad. No debe quedarse con hambre, pero tampoco demasiado llenos.

planificar una dieta variada donde se priorice más la calidad de los alimentos y no tanto la cantidad. Para ayudarnos podemos utilizar la pirámide de alimentos

Asegurar una ingesta adecuada de lácteos suficiente para cubrir las necesidades de calcio. Se recomiendan entre dos y cuatro raciones de leche y productos derivados.

Disminuir el consumo de sal evitando tener el salero en la mesa y evitando alimentos procesados y de aperitivos ya que contienen grandes cantidades.

Adolescente

A pesar de que durante la adolescencia ambos sexos presentan similitudes, al hablar de nutrición es indispensable tener en cuenta que la dieta se tiene que ajustar de manera individual, de acuerdo con la talla, el estado nutritivo y la velocidad de crecimiento.

¿Qué nutrientes son indispensables en la adolescencia?

- *Las proteínas: sintetizan nuevos tejidos y estructuras del organismo.
- *Las vitaminas: intervienen en los procesos metabólicos, muy activos durante la adolescencia.
- *Los minerales: al igual que las vitaminas, intervienen en el funcionamiento correcto de los sistemas enzimáticos.
- *El calcio: este macroelemento mineral debe aumentar hasta los 1.200 o 1.300 mg diarios durante la adolescencia, al ser importante para el desarrollo del esqueleto. Si el adolescente es reacio al consumo de leches o equivalentes, puede completar esta necesidad con los frutos secos, como fuente alternativa del calcio.
- *El hierro: es necesario durante la adolescencia debido al incremento en el volumen sanguíneo que tiene lugar en estas edades. En las chicas, el consumo de hierro cobra gran importancia debido a la pérdida del mismo en la menstruación.
- *El zinc: se puede encontrar en una dieta que aporte alimentos de origen vegetal o en las semillas de los vegetales.
- *Buena hidratación: el consumo de líquidos ya sean zumos, lácteos o agua es imprescindible durante este periodo para la buena realización de los procesos biológicos.

Una distribución calórica apropiada, con un equilibrio entre la ingesta y el ejercicio físico, y una variedad de alimentos en los cuales haya consumo de leche y productos lácteos, hidratos de carbono complejos, frutas, verduras, legumbres, aceite de oliva y pescados, limitando el consumo de carnes, grasas saturadas, tentempiés y refrescos. Todo ello aporta la cantidad de macronutrientes y micronutrientes necesarios para un desarrollo adecuado.

Se recomienda una ingesta de leche y/o derivados de entre 3/4 y 1 litro al día, que aportaría entre el 25 y 30% de las necesidades energéticas, y la mayor parte del calcio

En cuanto a las carnes son preferibles las magras, evitando la grasa visible, la piel de las aves y los sesos por su alto contenido graso, con un bajo consumo de carnes rojas y fritos. Es más aconsejable el pescado por su menor contenido energético y mejor perfil graso

De otras fuentes proteicas, las legumbres tienen alto interés nutricional y elevado contenido en fibra. Finalmente, el consumo aconsejable de huevos no debe exceder de tres a la semana.

Los cereales aportan energía en forma de hidratos de carbono y ácidos grasos esenciales, además de proteínas, minerales y vitaminas. Constituyen la base de la pirámide de los alimentos de una dieta equilibrada, y son altamente recomendables, con consumo parcial de cereales integrales, ricos en fibra

Adultos

Factores clave para una dieta sana

Disfrutar de una amplia variedad de alimentos Este concepto es el mensaje sobre salud que más se repite en todo el mundo en las recomendaciones dietéticas. Necesitamos mas de 40 nutrientes diferentes para gozar de una buena salud y no existe un sólo alimento que pueda proporcionarnos todos ellos. Por este motivo, es necesario consumir una amplia variedad de alimentos (entre ellos, frutas, verduras, cereales y grano, carnes, pescado y aves de corral, productos lácteos y grasas y aceites) para gozar de una buena salud, y disfrutar de todos ellos como parte de una dieta sana.

El desayuno es especialmente importante, ya que ayuda al cuerpo a ponerse en marcha y proporciona la energía necesaria después del ayuno nocturno. Además parece ser que el desayuno ayuda a controlar el peso. Todas las horas de la comida nos ofrecen la oportunidad de relacionarnos con amigos y familiares. Así que, ya sea con tres comidas principales o con seis comidas pequeñas, el objetivo es escoger opciones que sean sanas y apetecibles.

Equilibrar el consumo de alimentos significa ingerir lo suficiente, pero no demasiado, de cada tipo de nutriente. No hay por qué eliminar de la dieta nuestros alimentos favoritos, si el tamaño de las raciones que consumimos es razonable. No hay alimentos "buenos" o "malos", son las dietas las que son buenas o malas. Cualquier alimento puede ser adecuado para llevar un estilo de vida sano, siempre que se tenga en cuenta la moderación y el equilibrio.

Consumir cantidades moderadas de todo tipo de alimentos, puede ayudar a controlar la ingesta energética (las calorías) y a garantizar que no se comen cantidades excesivas de un alimento o componente alimenticio determinado

El peso adecuado varía según las personas y depende de muchos factores, como el sexo, la altura, la edad y los factores hereditarios.

El exceso de grasa corporal se produce cuando se comen más calorías de las que se necesitan. Este exceso de calorías puede provenir de diferentes fuentes - proteínas, grasas, carbohidratos o alcohol - pero las grasas son la fuente más concentrada de calorías.

La actividad física es una buena forma de incrementar el gasto de energía (calorías) y además ayuda a sentirse mejor

Personas mayores

La buena nutrición es importante, sin importar su edad. Le entrega energía y puede ayudar a controlar su peso. También puede ayudar a prevenir enfermedades, como osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

Para mantenerse saludable, usted debe:

- *Comer alimentos que le entregan muchos nutrientes sin demasiadas calorías extra, como:
 - *Frutas y vegetales (elija diferentes tipos con colores vivos)
 - *Granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral
 - *Leche descremada y queso bajo en calorías, o leche de arroz o de soya fortificada con vitamina D y calcio
 - *Pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos
 - *Frijoles, nueces y semillas

Evite las calorías vacías o huecas: Estas son alimentos que tienen muchas calorías pero pocos nutrientes, como papas fritas, dulces, productos horneados, bebidas azucaradas y alcohol

Prefiera alimentos bajos en colesterol y grasas: Especialmente evitar los que contienen grasas saturadas y trans. Las saturadas son grasas de origen animal, mientras que las trans son grasas procesadas en margarina y grasa alimentaria. Se pueden encontrar en los productos horneados que se venden en tiendas o alimentos fritos en los restaurantes de comida rápida

Tome suficientes líquidos: No se deshidrate. Algunas personas pierden la capacidad de sentir sed a medida que envejecen. Además, ciertos medicamentos pueden aumentar la importancia de beber suficientes líquidos

Haga ejercicio: Si ha comenzado a perder el apetito, la actividad física puede ayudarle a sentir hambre