



**SAN CRISTOBAL DE LAS
CASAS, CHIAPÀS.**



Licenciatura en enfermería

Catedrático:

Dra. Karina Hernández.

Trabajo:

**Resumen de las necesidades dietéticas
en las diferentes etapas fisiológicas.**

Materia:

Nutrición Clínica.

Cuatrimestre:

3º

Presenta:

Alondra Yoana Rodríguez González



Necesidades dietéticas en las diferentes etapas fisiológicas.



En la gestación es imprescindible que la dieta de la mujer reúna todos los nutrientes necesarios para asegurar el crecimiento adecuado y óptimo desarrollo del feto y mantener además el estado de salud de ambos. Así, la dieta de la madre debe garantizar ciertas reservas de nutrientes, que se utilizarán más tarde en la etapa de lactancia.

Para establecer los requerimientos energéticos durante la gestación, se deben tener en cuenta las necesidades nutricionales de la mujer antes de la gestación, aumentando ciertos nutrientes a consecuencia del embarazo. Durante la gestación, la mayoría de nutrientes deben incrementarse debido al aumento del gasto metabólico basal. Puesto que cada nutriente cumple una determinada función en el crecimiento y desarrollo de los tejidos, los requerimientos de nutrientes varían en función de las necesidades.

Algunos malestares del embarazo que pueden intervenir en la nutrición de la mujer embarazada son las náuseas y los vómitos, que son muy comunes en el primer trimestre del embarazo, además del estreñimiento, las hemorroides y los calambres que se presentan por las noches; todos estos se pueden aminorar si existe la alimentación adecuada para esta etapa

Nutrientes importantes en el embarazo: Calcio: Importancia en el desarrollo de los huesos del bebé, Hierro: Importancia en la formación de glóbulos rojos en la sangre, Ácido fólico: Importancia en el desarrollo de los órganos y tejidos del bebé. Reduce el riesgo de defectos en la columna vertebral como la espina bífida, Vitamina C: Importancia en la absorción del hierro, Vitamina D: Ayuda a absorber el calcio, Vitamina B12: Es importante para tener una sangre sana

La carencia o exceso de ciertos nutrientes en la gestante, se asocian de forma evidente al desarrollo y crecimiento del feto, a tener un embarazo de riesgo y a

una peor recuperación tras el parto. Durante la gestación, las necesidades nutricionales se incrementan para atender también las demandas energéticas dedicadas al desarrollo y crecimiento del feto y además, para la formación de los soportes maternos implicados en la gestación como son la placenta, el útero, las glándulas mamarias y la sangre.

Importancia de la alimentación durante el embarazo: agiliza la recuperación de la madre después del parto, bajo riesgo de parto prematuro y anemia, Durante el embarazo se debe tener cuidado especial en escoger los alimentos para consumir la calidad y cantidad que realmente se necesita, sin comer el doble como se acostumbra, no se necesitan dietas especiales ni eliminar el consumo de algunos alimentos por al menos que exista alguna contraindicación

Alimentación en la lactancia: Durante la lactancia las mujeres necesitan un poco más de calorías extras que en el embarazo y más proteínas, calcio, zinc, vitamina A, vitamina C y ácido fólico. Deben recibir una alimentación que además de cubrir sus necesidades, le permita formar suficiente leche para amamantar al niño y que éste crezca sano y normal. Por ello debe aumentar las cantidades de alimentos especialmente la leche o queso, carne o huevo, vegetales verdes y amarillos y frutas

La lactancia es un momento en el que hay muchos cambios hormonales, pero por otra parte, es el mejor momento para recuperar el peso adecuado en la mujer debido al aumento en el gasto energético, el cual es generado por la producción de leche materna, la producción de leche es un proceso hormonal, la estimulación del bebé genera que se envíen señales hormonales y se desencadene el proceso de producción de leche, el consumo de atole, levadura o cerveza no produce más leche; sin embargo, el consumo de agua (además de que el cuerpo la pide) es fundamental para tener leche suficiente para el bebé.

Durante la lactancia, las restricciones alimentarias son muy parecidas a las del embarazo, sin embargo, el consumo de ciertos alimentos por parte de la madre, pueden generar molestias gástricas al bebé, como por ejemplo, los cítricos, la papaya o las guayabas, si esto ocurre se deben de suspender de la dieta hasta que la madre ya no le suministre leche al bebé.

Alimentación en la infancia: La alimentación es uno de los factores más importantes que interviene directamente en el correcto crecimiento y desarrollo de los niños. Si desde la infancia se inculcan unos buenos hábitos alimentarios, estos favorecerán una vida más saludable en la edad adulta, y contribuirán a prevenir problemas de salud, como obesidad, trastornos cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer.

Un niño mal alimentado puede presentar desnutrición, anemia, obesidad, problemas de aprendizaje y de conducta. Un niño bien alimentado tiene mayor energía para el aprendizaje y para desarrollar una actividad física adecuada:

Alimentos importantes en la infancia:

- La fruta entera: Es una fuente importante de vitaminas, minerales, fibra, agua y azúcares. Teniendo en cuenta el valor nutritivo y su papel protector para la salud,
- Verduras y hortalizas: Son una fuente importante de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Se recomienda consumirlos diariamente y como mejor se aprovechan los nutrientes es en crudo, solas o en ensalada,
- Leche y derivados: Los lácteos como la leche, yogurt fresco, quesos, son una fuente importante de proteínas, lactosa, vitaminas (D, B2 y B12) y principalmente son una fuente importante de calcio,
- Carne y embutidos: La carne contiene una gran cantidad de nutrientes necesarios como las proteínas, vitamina B12, minerales como hierro, potasio, fósforo y zinc, El embutido debe de consumirse ocasionalmente porque dispones de multitud de grasas saturadas y alto contenido de colesterol,
- Pescados y mariscos: Son una fuente importante de proteínas, Vitamina D, yodo, ácidos grasos, Omega 3. Es muy importante el consumo de este alimento en etapas de crecimiento,
- Huevos: Alimento de gran interés nutricional, son una fuente de proteínas de calidad elevada, vitaminas (A, D, y B12) y minerales como fósforo y selenio. Su consumo es fundamental en el desarrollo infantil y
- Cereales: Destacan el pan, pastas, arroz, cereales. Debe convertirse en la base de nuestra alimentación, son una fuente importante de proteínas, vitaminas y minerales.

Comidas al día en la dieta del niño: Desayuno: El aporte energético-calórico que proporciona el desayuno es de gran importancia, ya que les permitirá conseguir un adecuado rendimiento a lo largo del día, tanto físico como intelectual .Lo que les va a proporcionar un buen desayuno es: Disminuir el

consumo de alimentos menos apropiados. Ayudar a prevenir la obesidad, mejorando el rendimiento intelectual y físico y la actitud en el ámbito escolar. Conseguir unos aportes nutricionales más adecuados. Media mañana: Es recomendable que el niño no pase muchas horas sin comer entre el desayuno y la cena. Como ejemplos de alimentos saludables para este periodo tenemos: •Yogurt •Fruta. Es necesario incorporar una amplia variedad de alimentos en la dieta diaria

Merienda: La merienda permite completar el aporte energético del día, nos ayuda a calmar el hambre del niño, evitando que llegue a la hora de la cena con muchas ganas de comer. Se recomienda fruta, leche, yogurt.

Cena: Es la última comida del día, y debemos procurar darles aquellos alimentos que no se hayan consumido en la comida, al mismo tiempo que sean digeribles y no pesadas, para que durante el sueño la digestión sea fácil.

Adolescencia: La alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo así como promover hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales. Esta etapa puede ser la última oportunidad de preparar nutricionalmente al joven para una vida adulta más sana.

La gran demanda de nutrientes, sumadas a los cambios en el estilo de vida y hábitos dietéticos, convierten a la adolescencia en una época de alto riesgo nutricional.

Necesidades nutricionales: durante la adolescencia se producen cambios importantes en la composición corporal.

Aumenta el ritmo de crecimiento en longitud y aparecen fenómenos madurativos que afectan al tamaño, la forma y la composición corporal, procesos en los que la nutrición juega un papel determinante, estos cambios son específicos de cada sexo: En los chicos aumenta la masa magra más que en las chicas. Por el contrario, en las niñas se incrementan los depósitos grasos. Estas diferencias van a influir en las necesidades nutricionales, las ingestas recomendadas en la adolescencia no se relacionan con la edad cronológica sino con el ritmo de crecimiento o con la edad biológica, ya que el ritmo de crecimiento y el cambio en la composición corporal, van más ligados a

esta, el principal objetivo de las recomendaciones nutricionales en este periodo de la vida es conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado, lo que conducirá a mejorar el estado de salud en esta etapa y en la edad adulta así poder prevenir las enfermedades crónicas de base nutricional que pueden manifestarse en etapas posteriores de la vida y además, hay que tener en cuenta la actividad física y un estilo de vida saludable, o bien la existencia de hábitos perjudiciales, como el tabaco y el consumo de alcohol, entre otros.

La nutrición en la tercera edad contiene características especiales y debe seguir un patrón, que ayude a mejorar la calidad de vida de las personas durante esta etapa de sus vidas, son los que deben de cuidar más aquello que comen, ya que la dieta es vital para su salud y desarrollo, Para estar sanos es necesario contar con una buena alimentación, más aún cuando hablamos de la tercera edad.

Y es que llevar una dieta adecuada puede minimizar los riesgos de padecer ciertas enfermedades, ya sean de tipo arterial, cardíaco, hipertensión, entre otros. Es muy importante incluir diariamente minerales, proteínas, vitaminas, grasas, carbohidratos y sobre todo mucha agua. Se hace necesario llevar una dieta equilibrada en la tercera edad en la que se deben reducir las calorías vacías y potenciar el consumo de proteínas, fibras, vitaminas, además de asegurar que la comida provea de calcio, hierro y demás minerales esenciales para la buena salud.