

Resumen

Nutrición Clínica...

Necesidades dietéticas en las diferentes etapas fisiológicas...

* Alimentación en la gestación y lactación.

- En la gestación es imprescindible que la dieta de la mujer reúna todos los nutrientes necesarios para asegurar el crecimiento adecuado y óptimo desarrollo de feto y mantener además el estado de salud de ambos.

= 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.
- Vitamina C: importancia en la absorción del hierro.
- Vitamina D: Ayuda a absorber el calcio.
- Vitamina B12: Es importante para tener una sangre sana.

Durante la lactación las madres necesitan un poco más de calorías extras que en el embarazo y más proteínas, calcio, zinc, vitamina A, vitamina C y ácido fólico. Por ello debe aumentar las cantidades de alimentos especialmente la leche o queso, carne o huevo, vegetales verdes y amarillos y frutos.

* Alimentación en la infancia *

- La alimentación es uno de los factores más importantes que intervienen directamente en el correcto crecimiento y desarrollo de los niños.

* Alimentos importantes en la infancia *

- * Frutas
- * Verduras y hortalizas
- * Leche y derivados
- * Carne y embutidos
- * Pescados y mariscos
- * Huevos
- * Cereales

* Comidas al día en la dieta del niño *

- * Desayuno
- * Almuerzos y meriendas
- * Comida
- * Cena

* Alimentación en la adolescencia *

La alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo así como promover hábitos de vida saludable para prevenir trastornos 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.

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.

* Debe de haber 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.

* Alimentación y Vejez *

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.

Se hace necesario llevar una dieta equilibrada en la tercera edad en la que se deben reducir los carbohidratos vacíos y potenciar el consumo de proteínas, fibras, vitaminas, además de asegurar que la comida provea de calcio, hierro y además minerales.

- Alimentos recomendados -

Se recomienda el mayor consumo de:

- Pescados
- Aves
- Leches
- Lácteos desnatados
- Legumbres
- Cereales integrales
- Frutos secos

- Los alimentos deben contener:

- o Vitamina D
- o Vitamina B12
- o Calcio y fósforo
- o zinc
- o Potasio
- o Grasas
- o Carbohidratos.

* El ejercicio físico también es fundamental en esta etapa. Tener un día activo y realizar 30 minutos de aparos de actividad física es fundamental.