



Nombre de la alumna: Laura Guadalupe Álvarez Gómez

Nombre del profesor (a): Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo: alimentación y dieta en diferentes situaciones fisiológicas

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: "A"

ALIMENTACIÓN Y DIETA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS

- Alimentación en la gestación

- Alimentación saludable

- En la etapa fisiológica de la vida femenina es la mejor ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido

- Recomendaciones alimentarias durante la gestación

- 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

- Necesidades energéticas

- A fin de sostener a la madre y al desarrollo del feto y de la placenta, se requiere un aumento de energía
- La ingesta de energía debe distribuirse a lo largo del día para mantener las concentraciones de glucosa en la sangre de la madre
- La ingesta de proteínas se vuelve peligrosa para el feto cuando la madre tiene fenilcetonuria y esta comiendo de manare inapropiada
- Las embarazadas tienen una necesidad adicional de algunas vitaminas

- Alimentación y lactancia

- Lactancia materna

- Es un termino usado en forma genérica para señalar alimentación del recién nacidos y lactante a través del seno materno

- Practicas de lactancia materna

- Lactancia materna completa

- Exclusiva

- Es la alimentación del niño con leche materna sin agregar otro tipo de liquido o solido

- Sustancial

- Es la alimentación del seno materno pero brinda agua o te entre las tetadas

- Clasificación de la lactancia

- Alta

- Cando el 80% del total de tetadas son con el ceno materno

- Media

- Cuando se da seno materno entre 20 y 79% de las tetadas

- Media

- Cuando se da seno materno en menos del 20% de las tetadas

ALIMENTACIÓN Y DIETA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS

- Alimentación y lactancia

- Calostro

- Es un líquido viscoso y de color amarillento que las glándulas mamarias segregan durante los 3 a 4 días después del nacimiento
- Está compuesto por agua, proteínas, minerales, es rico en azúcar y bajo en calorías y grasas
- La cantidad de anticuerpo que produce hace que el bebé esté protegido frente a determinadas infecciones intestinales y respiratorias hasta que se desarrolle su propio sistema inmunológico
- Las ventajas de la alimentación del seno materno son más evidentes en los primeros 6 meses de vida pero sus efectos se prolongan hasta los dos años de vida

- Alimentación en la infancia

- Los hábitos de vida se adquieren durante la infancia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta
- Los niños prescolares y escolares tienen algunas características comunes como son un crecimiento estable de unos 5 – 7 años y un aumento de peso de 2,5 – 3,5kg/día

- Alimentación en la adolescencia

- El inicio del brote puberal hasta el cese del crecimiento es el periodo del adolescente, cuyas edades de inicio y terminación son difíciles de precisar, ya que cambian enormemente en cada persona
- 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

- Alimentación y vejes

- 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.
- Tiene una mayor susceptibilidad de enfermarse
- Con la edad se produce una disminución de las necesidades energéticas (calóricas), debido a la menor actividad física y al menor componente de masa muscular que a estas edades tiene el organismo.

Bibliografía:

UDS. Antología de nutrición clínica. Utilizada el 04 de julio del 2020.PDF