



Nombre de alumnos: Marisol Castro Argueta.

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez Pérez

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3ro.

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de Julio de 2020.

ALIMENTACION Y DIETETICA

Gestación

Una alimentación saludable ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido

Recomendaciones

- Cubrir necesidades nutritivas
- Satisfacer las exigencias nutritivas
- Preparar organismo materno
- Promover futura lactancia

Necesidades energéticas

- Proteína: forma al tejido fetal
- Zinc: necesita ingerirlo de manera regular
- todas las vitaminas B, excepto biotina, aumentan de manera modesta durante la gestación

Lactancia

Alimentación por medio del seno materno puede ser completa o parcial y temprana, intermedia y tardía.

CALOSTRO

Compuesto por agua, proteínas, minerales, es rico en azúcar, bajo en calorías y en grasas insustituible para el bebé por su alto valor nutritivo y su fácil digestión

La LM es exclusiva durante seis meses de una madre bien nutrida es el alimento idóneo, Si la madre no come adecuadamente o sus reservas son deficitarias, los riesgos nutricionales para el lactante podrían aparecer a partir del cuarto mes.

Infancia

Las funciones digestivas adquieren un grado de madurez suficiente como para que la alimentación se asemeje a la del niño mayor

Ingesta de nutrientes de 1 - 3 años

- ✓ Energía: 1.000 y 1.300 kcal. Al día.
- ✓ Proteínas: 1,1 g/kg/día
- ✓ HC: 130 g/día
- ✓ Fibra: Al de 19 g/día
- ✓ Lípidos: de 7 g/día

Ingesta de nutrientes preescolar y escolar

- ✓ día en niños y 1.642 kcal/ día en niñas.
- ✓ Proteínas: 0,95 g/kg
- ✓ HC: 130 g/día
- ✓ Lípidos: no se precisa el total

Adolescencia

Este periodo se caracteriza por un rápido crecimiento en peso y talla, adquiriéndose el 50% del peso definitivo y el 25% de la talla adulta

Los hábitos de vida que se adquieren durante la infancia y adolescencia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta

Recomendaciones generales

- consumo de leche como principal aporte de calcio
- la ingesta de verduras y hortalizas
- La ingesta de pescado, y por lo tanto de AGP
- Disminuir el consumo de embutidos

Vejes

Una dieta adecuada es aquella que permite planificar la elaboración de menús saludables con el objetivo de conseguir y mantener un nivel óptimo de salud en las personas mayores

Para adquirir un adecuado estado nutricional, se requiere que, a través de la alimentación, ingiramos la energía y los nutrientes que precisa el organismo en unas cantidades adecuadas

Cuando se consumen menos calorías, es difícil conseguir todos los nutrientes necesarios, en particular las vitaminas y los minerales, por ello se deben elegir alimentos que sean ricos en nutrientes

REFERENCIA

UDS. 2020. Antología de Nutrición
Clínica. Utilizada 04 De Julio. 2020. PDF.
Unidad3.

[file:///C:/Users/lizeth/Desktop/antologia%20
nutricion%20enfermeria%20-%20pdf.pdf](file:///C:/Users/lizeth/Desktop/antologia%20nutricion%20enfermeria%20-%20pdf.pdf)