



Nombre del alumno: José Caralampio Jiménez Gómez

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez Pérez

Nombre del trabajo: Alimentación y dietética en diferentes situaciones fisiológicas.

Materia: Nutrición clínica

Grado: Tercer cuatrimestre de la licenciatura en enfermería

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de Julio de 2020

Alimentación y dietética en diferentes situaciones fisiológicas

❖ Alimentación en la gestación.

- Una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adecuada) en esta etapa fisiológica de la vida femenina es la mejor ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido,
 - disminución de peso o de talla, menor resistencia a las infecciones y otros.
- Las recomendaciones alimentarias durante la gestación pretenden conseguir los siguientes objetivos
 - 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.
- El estatus nutricional de una mujer embarazada puede afectar el resultado del embarazo
 - Durante el primer mes de la gestación la madre debe estar bien nutrida para que la placenta que se forme sea sana. Debido a que el embrión y los principales órganos del feto se forman en 2 a 3 meses a partir de la concepción, la nutrición durante esa época resulta crítica para la salud del niño.
- También proporciona una barrera para la transferencia de algunas sustancias.
 - Los eritrocitos de la madre.
 - Las bacterias.
 - Las moléculas grandes, incluidas la insulina y las enzimas, no se transfieren.
- Después del nacimiento y destete de un niño, la madre necesita tiempo para reabastecer sus reservas de nutrientes.
- Desde la implantación hasta el nacimiento, el óvulo fertilizado (que pesa menos de 100 µg) se desarrolla hasta convertirse en un bebé que pesa cerca de 3.4 kg en promedio.
 - El cuarto hasta el sexto mes, llamado segundo trimestre, gran parte de esta energía se dedica al crecimiento del útero (matriz) y de otros tejidos maternos.
- Necesidades energéticas.
 - A fin de sostener a la madre y al desarrollo del feto y de la placenta, se requiere un aumento de energía.
 - una mujer embarazada necesita:
 - 340 kcal adicionales por día en el segundo trimestre.
 - 452 kcal adicionales por día en el tercer trimestre.
 - La ingesta de energía debe distribuirse a lo largo del día para mantener las concentraciones de glucosa en sangre de la madre, pues la glucosa es el combustible principal y preferido del feto
 - El DHA es tan importante para el crecimiento fetal que la placenta lo transfiere en forma activa al feto.
 - La proteína se requiere para formar el tejido fetal.
 - El RDA de ácido fólico para todas las mujeres en edad reproductiva especifica el ácido fólico sintético proveniente de alimentos fortificados o suplementos.
- Recomendaciones generales:
 - El perfil calórico de la dieta de una mujer embarazada es el mismo que el de una mujer adulta.
 - Se recomienda distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día para evitar ayunos prolongados.
 - Se deben seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad.
 - La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.
 - Abstenerse de consumir alcohol y tabaco.
 - Controlar el peso
 - Moderar el consumo de sal (utilizar sal yodada), edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína.

❖ Alimentación y lactancia.

- Lactancia materna es un término usado en forma genérica para señalar alimentación del recién nacido y lactante, a través del seno materno.
- Lactancia materna puede ser completa o parcial.
 - La lactancia materna completa puede ser exclusiva o sustancial
 - La lactancia puede ser alta, media o baja y clasificarse como: temprana, intermedia y tardía.
- Calostro.
 - Es un líquido viscoso y de color amarillento, que las glándulas mamarias segregan durante los 3 o 4 días después del nacimiento.
 - Compuesto por agua, proteínas, minerales, es rico en azúcar, bajo en calorías y en grasas.
 - Es perfecto e insustituible para el bebé por su alto valor nutritivo y su fácil digestión.
 - La cantidad de anticuerpos que posee hace que el bebé esté protegido frente a determinadas infecciones intestinales y respiratorias hasta que se desarrolle su propio sistema inmunológico.
 - Además de su alto nivel nutritivo, favorece el desarrollo de su sistema digestivo y ayuda a evacuar el meconio.
 - Es imprescindible que se pegue al niño al pecho al momento de nacer y las primeras 48 horas.
 - 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 complementaria:
 - La LM es el alimento ideal durante los seis primeros meses.
 - Al aconsejar la introducción de la AC se debe valorar el ambiente sociocultural, actitud de los padres y la relación madre-hijo.
 - La AC no debe introducirse antes de las 17 semanas (cuatro meses cumplidos) ni más tarde de las 26 semanas.
 - La introducción de la AC debe hacerse cuando el lactante es capaz de mantenerse sentado con apoyo tiene buen control de los movimientos del cuello e inicia los movimientos de masticación

❖ Alimentación en la infancia.

- El niño de uno a tres años se encuentra en una etapa de transición entre el periodo de crecimiento rápido del lactante y el periodo de crecimiento estable del escolar.
- Las funciones digestivas adquieren un grado de madurez suficiente como para que la alimentación se asemeje a la del niño mayor.
- Para la población de uno a tres años de ambos sexos los requerimientos son:
 - Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día.
 - Proteínas: 1,1 g/kg/día lo cual equivale aproximadamente a 13 g/día, debiendo proporcionar del 5 al 20% del valor calórico total de la dieta (vct).
 - Hc: 130 g/día, entre el 45 y el 65% del vct.
 - Fibra: ai de 19 g/día.
 - Lípidos: las dri no proponen una cantidad determinada ni como rda ni como ai, aunque fijan que su aporte debe estar entre el 30 y el 40% del vct.
- Nutrición preescolar y escolar
 - El preescolar puede tener periodos de inapetencia, poco interés por los alimentos o rechazo de nuevos sabores, puede expresar verbalmente su aceptación o rechazo como modo de mostrar su autonomía, y los hábitos familiares constituyen su principal referencia.
 - El niño escolar no suele tener conductas caprichosas con la alimentación, pero tiene la suficiente libertad para conseguir alimentos no adecuados nutricionalmente.
 - Los requerimientos a los seis años son:
 - Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/ día en niñas.
 - Proteínas: 0,95 g/kg y día, lo cual significa aproximadamente 19 g/día (10-30% del VCT).
 - HC: 130 g/día (45-65% del VCT) las AI de fibra son 19 g/día.
 - Lípidos: no se precisa el total, ni como RDA ni como AI, aunque su aporte debe estar comprendido entre el 25 y el 35% del VCT, con AI de AGP n-6 de 10 g/día (5- 10% del VCT) y de AGP n-3 de 0,9 g/día (0,6-1,2% del VCT).

❖ Alimentación en la 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.
- 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.
- Existen otras situaciones de riesgo nutricional, como el vegetarianismo y el embarazo.
- Las recomendaciones generales en la elaboración de dietas y menús para este grupo de edad se asemejan a las de los adolescentes, ajustando el aporte energético a las calorías citadas.
 - El consumo de leche como principal aporte de calcio es apropiado para la mayoría de la población.
 - La ingesta de pescado, y por lo tanto de AGP, es baja, por lo que hay que incrementar su consumo.
 - Disminuir el consumo de embutidos y, cuando se consuman, escoger los magros.
 - En el anexo 1 de este manual figuran dietas de 1.700 kcal/día apropiadas para niños escolares, aunque deberían individualizarse para cada persona.

❖ Alimentación y vejez

- El "envejecimiento" es una trayectoria biológica, un proceso orgánico universal y mantenido que determina cambios decisivos tanto en la constitución y funcionalidad de nuestro organismo como en nuestro comportamiento y en la manera de estar en el mundo.
- La relación alimentación-nutrición/envejecimiento se expresa en los siguientes aparatos
 - Pérdidas musculares (sarcopenia).
 - Pérdidas óseas.
 - Pérdidas en los órganos de los sentidos.
 - Pérdidas en el sistema inmunitario
- 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 o en cualquier otro colectivo que consideremos
- 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.

Bibliografía:

UDS.2020. Antología de nutrición. Utilizado el 04 de Julio del 2020.

URL:<file:///F:/TERCER%20CUATRIMESTRE/NUTRICION%20CLINICA/recursos/51bb502769b8f8e6726d7771d5b2d1f0.pdf>