



Nombre de alumnos: Salma Jacqueline Morales Santizo

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico.

Materia: Nutrición Clínica.

Grado: 3°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de julio del 2020

Alimentación en las diferentes situaciones fisiológicas.

Gestación

En este proceso la alimentación es de suma importancia para el curso del embarazo, para el desarrollo del feto y para cubrir las necesidades propias de la mujer.

Beneficios de una buena alimentación.

Previene embarazos prematuros, facilita la futura lactancia y evita problemas en el desarrollo del recién nacido.

Consecuencias de una mala alimentación.

Puede afectar al resultado del embarazo,

Para evitar cualquier anomalía en el feto es necesario evitar consumir sustancias nocivas y consumir una dieta balanceada.

Lactancia

Es la alimentación que recibe el recién nacido del seno materno los primeros 6 meses y en algunos caso hasta los 2 años intercalando con otros componentes alimenticios.

Lactancia completa

El calostro es el principal alimento nutritivo y de fácil digestión, aportando hasta 13 componentes nutricionales. Se produce entre 3 o 4 días después del nacimiento.

Lactancia sustancial

Es la alimentación del seno materno y agregando tés o fórmula.

Infancia

Es la alimentación que recibe el infante en forma de transición del lactante y que desarrolla funciones psicomotoras, además de experimentar con nuevos sabores y texturas.

Según la edad requiere de ciertos nutrientes.

3 años

Energía: 1,000 y 1,300 kcal/día. Proteínas: 13g/día. HC: 30g/día. Fibra: 19g/día. En lípidos no se propone una cantidad determinada.

6 años

Energía: 1.742kcal/día. Proteínas: 19g/día. HG: 130g/día. Lípidos: no se propone una cantidad determinada.

Adolescencia

Este es un periodo de crecimiento de peso y talla, se origina entre los 10 y 18 años. Además de producirse distintos cambios físicos.

Surge un crecimiento de requerimiento energético, de proteínas y algunas vitaminas.

Consumos favorables

Es necesario el consumo de calcio apropiado, ingesta de ácido fólico y pescado.

Consumos desfavorables

Evitar comida chatarra, embutidos, grasas como mantequilla, etc.

Vejes

Es una etapa de biológica de madurez en la que se pierden los mecanismos de reserva. Existen distintas condiciones que pueden afectar a su alimentación,

Factores biológicos

Afectan en cuestiones médicas como en el consumo de productos adictivos o de algunos fármacos. O en situaciones sociales como en el hábito de vida que se lleve.

Cambios fisiológicos

Como pérdidas musculares, pérdidas óseas, pérdidas en los órganos de los sentidos o pérdidas en el sistema inmunitario.



Bibliografía

- UDS universidad del sureste. 2020. Antología de Nutrición Clínica. PDF. Recuperado el 03 de julio de 2020 páginas 70-93.