

Nombre del alumno: Samuel May López
Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez
Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico
Materia: Nutrición clínica
Grado: 3°
Grupo: A

Alimentación y Dietética

Gestación

En 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

Elementos energéticos esenciales

- Proteína: forma al tejido fetal
- Zinc: necesita ingerirlo de manera regular
- Vitaminas B

Lactancia

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

Se obtiene

Calostro el cual es un 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 en este caso la de los infantes

Ingesta de nutrientes de 1 - 3 años

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

Ingesta de nutrientes preescolar y escolar

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

Es necesario consumir

El consumo de leche principal aporte de calcio
Se recomienda ingerir verduras y hortalizas
La ingesta de pescado, y por lo tanto de AGP
Disminuir el consumo de embutidos

Vejes

Una dieta adecuada para la vejes 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 adultas mayores mayores
Se requiere que, a través de la alimentación, ingiramos la energía y los nutrientes que precisa el organismo en unas cantidades adecuadas
Si 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: Universidad del Sureste.UDS.Antologia de Nutricion Clinica.Alfredo Agustin Vazquez.PDF. Recuperado de:
<file:///C:/Users/SamuelMay/c:/download/antologia%20nutricion%20enfermeria%20-%20pdf>.