



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. ENFERMERIA

NUTRICION CLINICA

**LIC. EN NUTRIOLOGIA. VAZQUEZ PEREZ
ALFREDO AGUSTIN**

CUADRO SINOPTICO UNIDAD 3

ESPINOSA GARCIA VICTOR HUGO

GRADO: 3º

GRUPO: "A"

04 DE JULIO DEL 2020.

ALIMENTACION Y DIETETICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLOGICAS

Alimentación en la gestación

En esta etapa de la vida debes de tener una alimentación saludable

- Suficiente
- Equilibrada
- Variada
- Adecuada

Esto puede ayudar a prevenir

Alumbramientos prematuros, problemas en el desarrollo del recién nacido.

La alimentación gestacional pretende

- Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer.
- Satisfacer las exigencias nutritivas debido al crecimiento del feto.
- Preparar el organismo materno para afrontar el parto.
- Promover y facilitar la futura lactancia.

Necesidad energética

Esto es a fin de sostener a la madre y al desarrollo del feto y de la placenta por eso requiere el aumento de la energía.

Alimentación y lactancia

Consiste en la alimentación del recién nacido y lactante por medio del seno de la madre .

La lactancia materna tiene una clasificación puede ser

Completa: es la alimentación del niño con leche materna sin agregar otro tipo de liquido o sodio.
Parcial: es la alimentación del seno materno, pero brinda agua o te entre la tetada.

La lactancia puede ser alta, media o baja y esta se clasifica así.

- Temprana
- Interna
- Tardía

- Alta: cuando el 80% del total de tetadas son con el seno materno.
- Media: cuando se da seno materno entre 20 y 79% de las tetadas.
- Baja: cuando se da seno materno en menos del 20% de las tetadas.

Calostro: es un liquido viscoso y de color amarillento, que las glandulas mamarias segregan durante los 3º 4 días después del nacimiento.

La alimentación complementaria son recomendaciones generales para la alimentación del lactante e introducción de la AC.

Alimentación en la infancia

Esta etapa comienza de uno a tres años ya que se encuentran en pleno crecimiento.

Es un periodo madurativo durante el cual se desarrollan funciones psicomotoras como el lenguaje o la marcha.

Durante esta etapa el niño desarrolla su gusto probando nuevos sabores y texturas, y comienza a demostrar sus preferencias.

Los requerimientos de la población de uno a tres años son:

- Energía: entre 1000 y 1300 Kcal por día.
- Proteínas 1,1 g/kg/día.
- HC: 130 g/día.
- Fibra: al día 19 g/día.
- Lípidos: 7g/día.

Nutrición preescolar y escolar

- Los niños preescolar son 3-4, 5-6 años
- Los niños escolares son de 5-6 años hasta el inicio de pubertad 10-11 años.

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

El 43% de los menores mantienen amenos 5 comidas al día: Desayuno, almuerzo, media mañana, comida, merienda y cena

Alimentación en la adolescencia

Esta etapa podría fijarse desde los 10-11 años hasta los 16-18.

- Preadolescente 10-13 años.
- Adolescente 14-18 años.

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.

- Aparición de caracteres sexuales secundarios.
- La composición corporal.
- Aumento en la masa muscular del varón.
- Mayores depositos grasos en la mujer.

Conforme los niños crecen, sus hábitos de vida empeoran: realizan menos AF y cuidan menos su alimentación.

Los niños dedican mas tiempo a actividades sedentarias.

Alimentación y vejes

Se dice que el envejecimiento es una trayectoria biológica, un proceso orgánico y mantenido que determina cambios decisivos

Los cambios decisivos se dan:
• En la constitución
• Funcionalmente de nuestro organismo, como en el comportamiento y en la manera de estar en le mundo.

Dentro de esta etapa se vuelven mayor a la susceptibilidad para enfermar y una menor probabilidad de superar estas enfermedades.

Tres tipos de factores que contribuyen a que produzcan los cambios.

- Los factores fisiológicos, derivados en parte de la mejor manera o peor carga genita de cada individuo.
- El envejecimiento secundario, determina las enfermedades acumuladas durante la vida.
- Los cambios que tienen con el tipo de vida previa.

La interrelación alimentación-vejez es múltiple, funciona en doble dirección y se establece a través de caminos muy diversos.

Afecta a diferentes sistemas y aparatos del cuerpo.



BIBLIOGRAFIA

Antología Nutrición Clínica. Unidad 3. Alimentación Y Dietética En Diferentes Situaciones Fisiológicas. P.P 70-93. Recuperado De Un PDF El 04 De Julio Del 2020.