

Nombre de alumno (a): Mónica Suset Albores Cruz.

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez Pérez.

Materia: Nutrición

Grado: 3°

Grupo: “A”

ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS

- Alimentación en la gestación
 - Alimentación equilibrada sobre el buen curso del embarazo
 - Alimentación saludable { Suficiente, equilibrada, variada y adecuada
 - Prevenir alumbramientos tempranos e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido
 - Mujeres multíparas { Varios embarazos, de corto intervalo { Agota reservas maternas
 - El estatus nutricional de una mujer embarazada puede afectar el resultado del embarazo
 - Necesidades energéticas
 - Al final de sostener a la madre, al feto y a la placenta
 - En el segundo trimestre gran parte de la energía se dedica al crecimiento del útero y de los tejidos maternos
 - En el tercer trimestre la energía es dedica al feto y a la placenta
 - Las fuentes alimentos de ácidos linoleico son los siguientes aceites de maíz y girasol
 - Durante el embarazo el volumen plasmático de la madre aumenta cerca de 45% a 50%
 - RDA de hierro para el embarazo supone una tasa de absorción de 20%
- Alimentación y lactancia
 - Calostro
 - Es un líquido viscoso que las glándulas mamarias segregan { Durante los 3 a 4 días después del nacimiento
 - Compuesto por agua, proteínas, minerales, rico en azúcar, bajo en calorías y en grasas
 - Insustituible para el bebé por su alto nivel nutritivo y fácil digestión
 - 30 componentes { Cantidad de anticuerpos
 - Alimentación complementaria
 - La Lm es el establecimiento ideal durante los seis primeros meses
 - La AC no debe introducirse antes de las 17 semanas
 - La introducción de la AC debe hacerse cuando el lactante es capaz de mantenerse con apoyo
 - Iniciar administración de alimentos de los 9-10 meses
 - Es difícil precisar el número de papillas que debe recibir el lactante
 - Valorar la administración de vitamina D
- Alimentación en la infancia
 - El niño de uno a tres años se encuentran en etapas de transmisión
 - La función digestiva adquiere un grado de madurez suficiente
 - Comienzan crearse algunos hábitos
 - El niño escolar no suele tener conductas caprichosas con la alimentación
 - El crecimiento establece de 5-7 cm/año
 - Aumento de peso de 2,5-3,5 kg/año
 - El preescolar suele tener periodos de inapetencia
 - Los hábitos de vida se adquieren durante la infancia
 - Alimentación complementaria
- Alimentación en la adolescencia
 - El inicio del brote puberal hasta el cese del crecimiento { 10-11 años hasta los 16-18
 - Rápido crecimiento en peso y talla, adquiere el 50%
 - Cambios somáticos se unen a los cambios psicológicos propios de la adolescencia
 - Sus hábitos empeora { Realizan menos AF y cuidan menos la alimentación { Actividades sedentarias
- Alimentación y vejez.
 - El envejecimiento es una trayectoria biológica, un proceso orgánico universal.
 - Cambios decisivos tanto en la constitución y funcionalidad de nuestro organismo y comportamiento
 - El estado nutricional de la persona influyen también los condicionantes { Factores ambientales
 - Tres factores
 - Fisiológicos { Derivados de la parte mayor o peor carga genética del cada individuo
 - Patológicos { Enfermedades, cirugías, etc; acumuladas a lo largo de la vida
 - Interacción alimentación-vejez { Funciona e doble dirección y se establece a través de muchos cambios muy diversos

Bibliografía

UDS. Antología de nutrición. Tercera unidad. PDF. 2020. Recuperada el 04 de julio del 2020
<http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/51bb502769b8f8e6726d7771d5b2d1f0.pdf>