



**Nombre de alumnos: Mayra
Jeannette Ramírez Santiago**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín
Vázquez Vázquez**

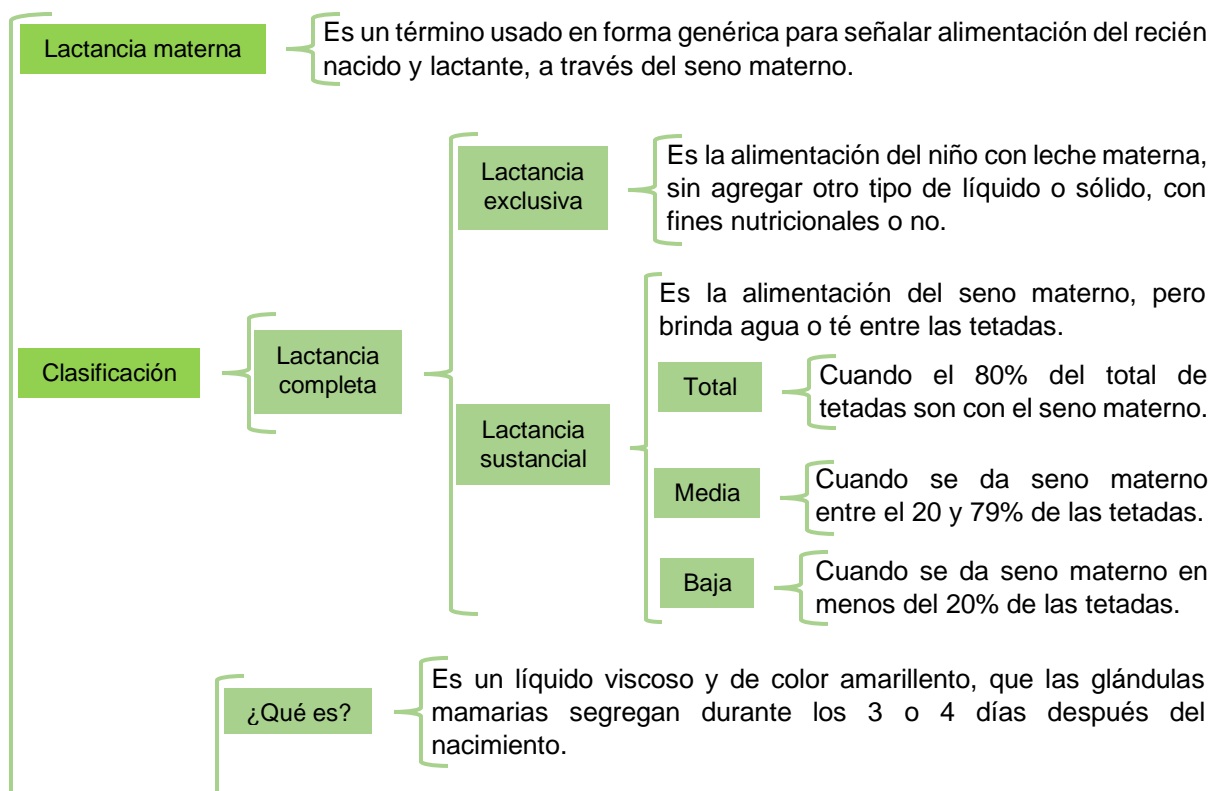
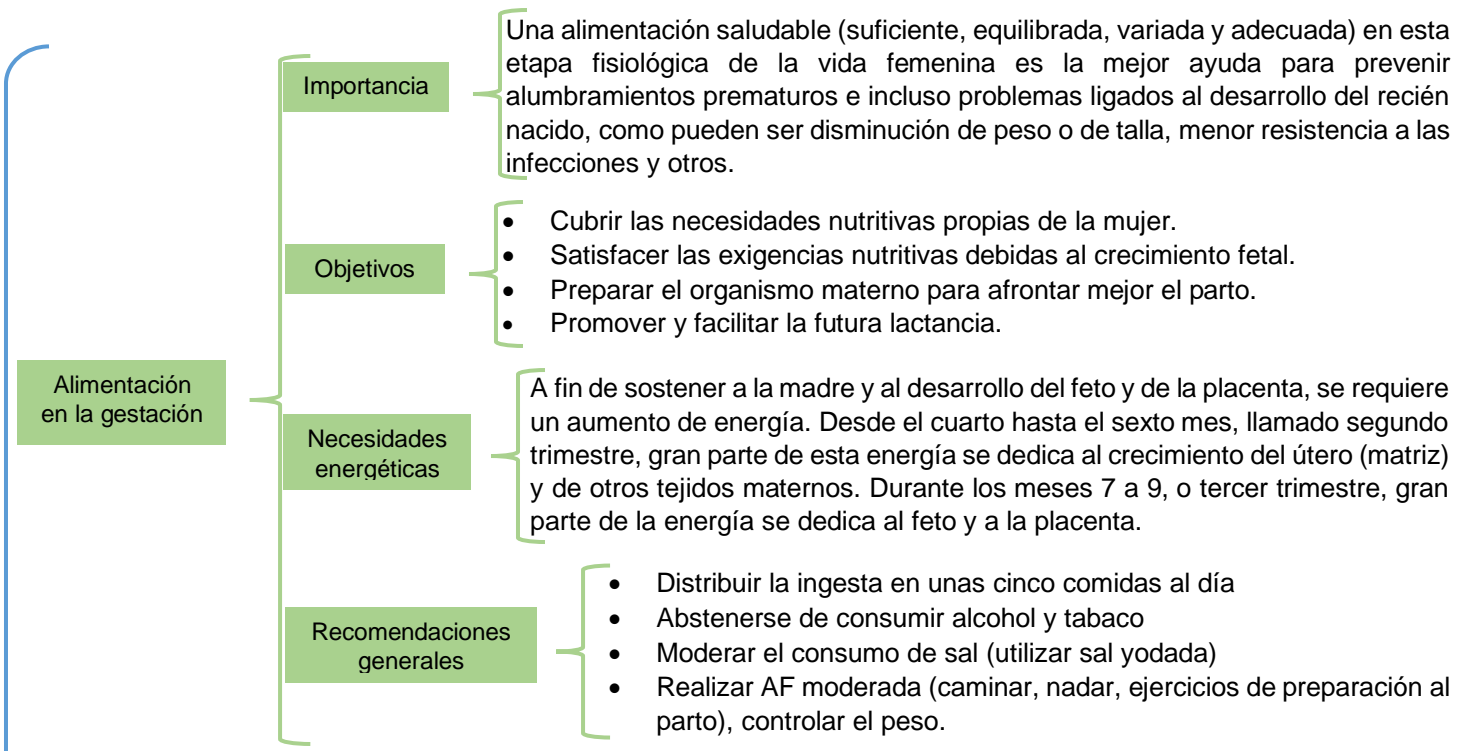
**Nombre del trabajo: Cuadro
sinóptico 3era unidad**

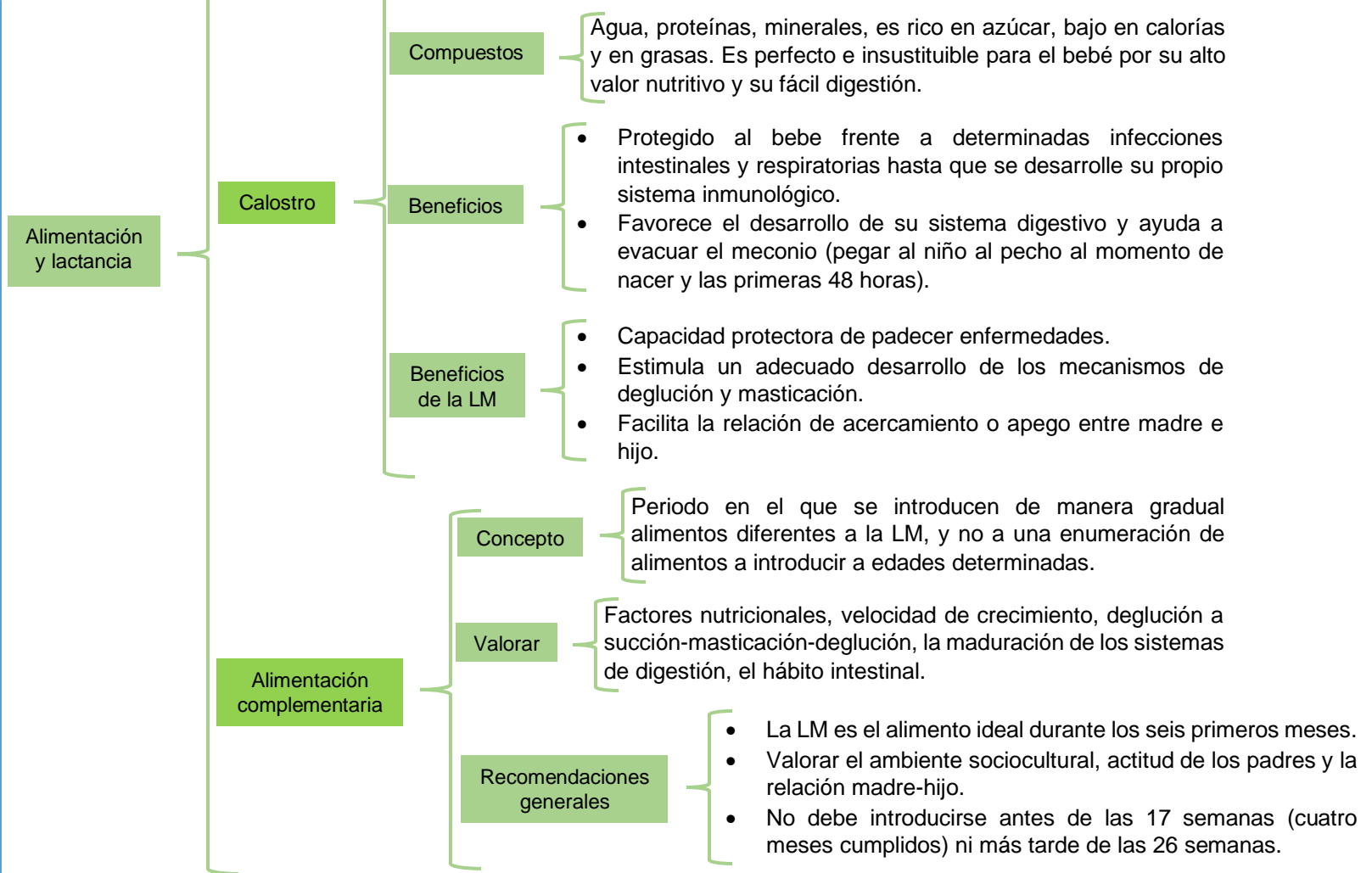
Materia: Nutrición clínica

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: "B".

Comitán de Domínguez Chiapas a 3 de julio de 2020.





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.

Características

- Mantiene un crecimiento lineal sostenido, incremento regular del peso.
- Desarrollan funciones psicomotoras.
- Las funciones digestivas adquieren un grado de madurez.
- Desarrolla su gusto probando nuevos sabores y texturas, y comienzan a demostrar sus preferencias.
- El niño come jugando, por lo que la forma de presentación del alimento y las diferencias de textura pueden favorecer su ingesta.

Importancia

Todas estas características normales de los niños a esta edad deben tenerse en cuenta, y explicarlas a los padres y cuidadores con el fin de que el acto de comer sea agradable y divertido.

ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS

Alimentación en la infancia

Requerimiento para niños/as de 1-3 años:

- Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día.
- Proteínas: 1,1 g/kg/día lo cual equivale aprox. a 13 g/día.
- HC: 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT.
- Fibra: 19 g/día.

Nutrición preescolar y escolar

- Los hábitos de vida que se adquieren durante la infancia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta.
- Cinco comidas diarias recomendadas (desayuno, almuerzo, media mañana, comida, merienda y cena).

Requerimiento para niños/as de 6 años:

- Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/ día en niñas.
- Proteínas: 0,95 g/kg y día, lo cual significa aprox. 19 g/día.
- HC: 130 g/día (45-65% del VCT).
- Fibra son 19 g/día.

Alimentación en la adolescencia

El inicio del brote puberal hasta el cese del crecimiento es el periodo del adolescente, cuyas edades de inicio y terminación son difíciles de precisar, ya que cambian enormemente en cada persona, pero puede fijarse desde los 10-11 años hasta los 16-18. Suele subdividirse en periodo preadolescente (10-13 años) y adolescente (14-18 años).

Características

- Crecimiento en peso y talla, adquiriéndose el 50% del peso definitivo y el 25% de la talla adulta.
- Aparición de los caracteres sexuales secundarios, composición corporal.
- Aumento de la masa muscular en los varones y con mayores depósitos grasos en las mujeres.

Recomendaciones generales

Consumir leche adecuadamente, consumir verduras y hortalizas, incrementar el consumo de pescado, disminuir el consumo de embutidos y, cuando se consuman, escoger los magros, consumo ocasional de chucherías y de bollería no casera de forma sistemática, sustituir la mantequilla/margarina por aceite de oliva.

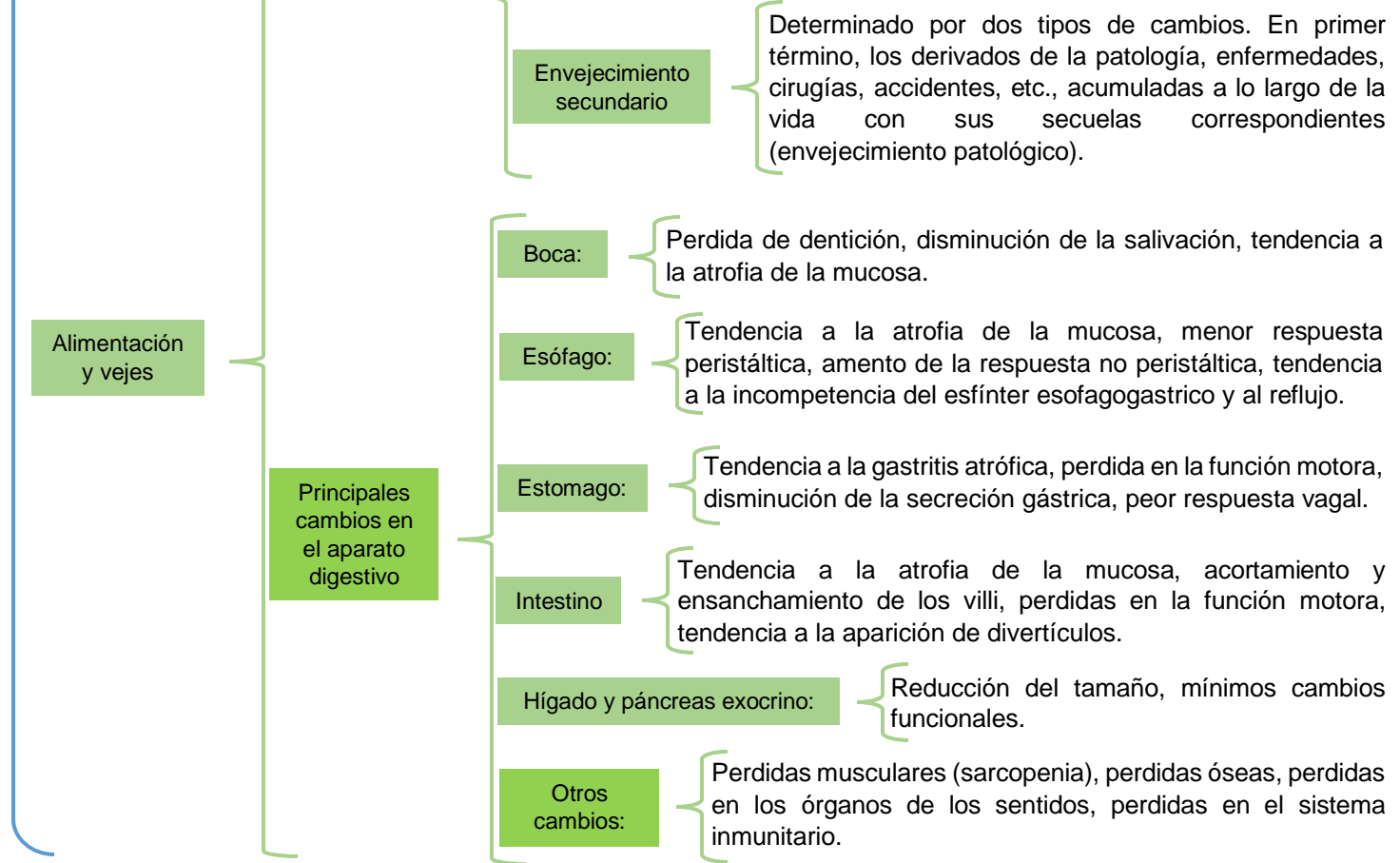
Envejecimiento

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.

Factores que contribuyen en los cambios

Envejecimiento primario

Derivados en parte de la mejor o peor carga genética de cada individuo, pero, sobre todo, del uso continuado e ininterrumpido de nuestro organismo a lo largo de la vida, con su consecuente desgaste.



Bibliografía:

Universidad Del Sureste. (UDS). (2020). ANTOLOGÍA DE NUTRICIÓN. UNIDAD 3, ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS. Recuperado el 3 de julio del 2020 de: Plataforma digital UDS.