

Nombre de alumnos:

Vanessa Monserrat Gómez Ruiz.

Nombre del profesor:

Alfredo Agustín Vázquez.

Nombre del trabajo:

Alimentación y dietética en diferentes situaciones fisiológicas.

Materia:

Nutrición clínica.

Grado: "3"

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 3 de julio del 2020.

ALIMENTACION Y DIETETICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLOGICAS.

3.1 alimentación en la gestión

Divide

En alimentación

- Saludable
- Suficientes
- Equilibrada
- Variada
- adecuada

Objetivos

- Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer
- Satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal
- Preparar el organismo marterno para afrontar el mejor parto
- Promover y facilitar la futura lactancia

Necesidades energéticas

Debe consumir

- 340 kcal adicionales por día en el 2do trimestre
- 452 kcal adicionales por día en el 3er trimestre

Recomendaciones generales

- Distribuir la ingesta en 5 comidas al día
- La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos
- Controlar el peso y realizar A. Física moderada

3.2 alimentación y lactancia

Divide

Clasificación de lactancia

- Completa
- Parcial

Divide

- Temprana
- Intermedia
- tardía

Calostro

Compuesto

- Agua
- Proteínas
- Minerales
- Bajo en calorías y grasas

Factores nutricionales en 6 meses

- Energía
- Proteína
- Hierro, calcio y vitamina D

Alimentación complementaria

Recomendaciones

- La LM es el alimento ideal los 6 primeros meses
- La AC no introducir antes de las 17 semanas
- La secuencia de introducción de alimentos

3.3 alimentación de la infancia

Divide

- Ingesta media
- Ingestas irregulares
- Ingesta calórica

Requerimientos

Población de 1 a 3 años

- Energía 1000 y 1,300kcal al día
- Proteínas 1,1 g. kg- día
- HC 130 g- día
- Lípidos

Nutrición prescolar y escolar 6 años

- Energía 1000 y 1.742 kcal-día
- Proteínas 0.95 g- kg
- HC 130 g- día

3.4 alimentación de la adolescencia

Divide

Requerimientos energéticos

- Proteínas
- Vitaminas
- Minerales

Son

A, C, E Y FOLATOS

Son

Calcio, cinc y hierro.

Elaboración de dietas y menú para este grupo de edad

Características propias

- Disminuir el consumo de embutidos
- Satisfacer la sensación de hambre

3.5 alimentación y vejez

Divide

Tipos de factores

Son

- Envejecimiento primario
- Envejecimiento secundario

Alimentación, nutrición y envejecimiento

Se expresa

- Perdidas musculares
- Perdidas oseas
- Perdida en los órganos de los sentidos y perdidas sistema inmunitario

Dietas

Tipos

- D. Adecuada
- D. Equilibrada
- D. Variada

Objetivo

- Mantener el nivel óptimo de salud
- Soporte alimenticio adecuado y sostener el gasto energético

Cambios del aparato digestivo en envejecimiento

En

- Boca
- Esófago
- El estómago e intestino
- En el hígado y páncreas exocrina

Bibliografía.

UDS. Antología de nutrición. unidad 3. Pág. 70-93. Rescatado el 3 de junio del 2020. Formato APA.