



Licenciatura en enfermería

Nombre de alumno: César Abraham Morales Pérez

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo: “Cuadro Sinóptico”

Materia: Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez, Chiapas a 03 de julio del 2020

Unidad 3: Temas 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 y 3.5.

3.1: Alimentación en la gestación.

En todo momento una suficiente, equilibrada, variada y adecuada alimentación es la mejor ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido.

Recomendaciones alimentarias durante la gestación:

Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer.

Satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal.

Preparar el organismo materno para afrontar mejor el parto.

Promover y facilitar la futura lactancia.

Necesidades energéticas:

Para poder sostener a la madre y al feto, de la placenta, se requiere un aumento de energía.

La mujer necesita 340 kcal durante el 2 trimestre.

La mujer necesita 452 kcal durante el 3 trimestre.

Esta energía se dedica al crecimiento del útero.

La ingesta de proteína se vuelve peligrosa para el feto cuando la madre tiene fenilcetonuria y está comiendo de manera inapropiada.

Recomendaciones generales

1.- La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos, 2.- Abstenerse de consumir alcohol y tabaco, 3.- Realizar AF moderada (caminar, nadar, ejercicios de preparación al parto) de forma regular, 4.- El perfil calórico de la dieta de una mujer embarazada es el mismo que el de una mujer adulta (10-15% kcal de proteínas, 50-55% de HC y 30% de lípidos), etc.

3.2: Alimentación y lactancia.

Lactancia materna es un término usado en forma genérica para señalar alimentación del recién nacido y lactante, a través del seno materno.

Clasificación de la lactancia materna

Completa

Parcial

Puede clasificarse también como:

Temprana

Intermedia

Tardía

Calostro:

Es un líquido viscoso y de color amarillento, que las glándulas mamarias segregan durante los 3 o 4 días después del nacimiento.

Está compuesto por:

agua, proteínas, minerales, es rico en azúcar, bajo en calorías y en grasas.

Unidad 3: Temas 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 y 3.5.

3.2: Alimentación y lactancia.

Alimentación complementaria

La LM es el alimento ideal durante los seis primeros meses

Al aconsejar la introducción de la AC se debe valorar el ambiente sociocultural, actitud de los padres y la relación madre-hijo.

La AC no debe introducirse antes de las 17 semanas (cuatro meses cumplidos) ni más tarde de las 26 semanas.

La introducción de la AC debe hacerse cuando el lactante es capaz de mantenerse sentado con apoyo tiene buen control de los movimientos del cuello e inicia los movimientos de masticación, etc.

3.3: Alimentación en la infancia.

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.

Requerimientos para niños y niñas de uno a tres años:

Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día.

Proteínas: 1,1 g/kg/día lo cual equivale aproximadamente a 13 g/día, debiendo proporcionar del 5 al 20% del valor calórico total de la dieta (VCT).

HC: 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT.

Fibra: AI de 19 g/día.

Fibra: AI de 19 g/día.

Requerimientos para niños y niñas de seis 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 aproximadamente 19 g/día (10-30% del VCT).

HC: 130 g/día (45-65% del VCT) las AI de fibra son 19 g/día.

3.4: Alimentación en la adolescencia.

En el crecimiento 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.

Características propias para el gasto energético de los jóvenes

El consumo de leche como principal aporte de calcio es apropiado para la mayoría de la población.

Disminuir el consumo de embutidos y, y si se consumen, escoger los magros.

Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva.

Se deben incorporar hábitos adecuados en las comidas: uso de cubiertos, mantenerse sentado durante toda la comida, no ver simultáneamente la televisión (TV), etc.

Unidad 3: Temas 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 y 3.5.

3.5: Alimentación y vejez.

El envejecimiento es un proceso orgánico universal y mantenido que determina cambios decisivos tanto en la constitución y funcionalidad de nuestro organismo como en nuestro comportamiento.

Cambios que ocurren en el envejecimiento para el aparato digestivo:

En la boca:

- Pérdida de dentición
- Disminución de la salivación
- Tendencia a la atrofia de la mucosa

En el esófago:

- Menor respuesta peristáltica
- Aumento de la respuesta no peristáltica
- Aumento de la respuesta no peristáltica

En el hígado y páncreas exocrino:

- Reducción del tamaño
- Mínimos cambios funcionales

En el estómago:

- Tendencia a la gastritis atrófica
- Pérdida en la función motora
- Peor respuesta vagal

En el intestino:

- Tendencia a la atrofia de la mucosa
- Pérdida en la función motora
- Tendencia a la aparición de divertículos

Bibliografía:

Universidad Del Sureste. (UDS). (2020). Antología de farmacología, temas "3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5". Recuperado de plataforma digital UDS el 03 de julio del 2020.