



Nombre de alumnos: Lizbeth Pérez Méndez

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo: alimentación y dietética en diferentes situaciones fisiológicas

Materia: nutrición clínica

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de julio del 2020

Alimentación y en diferentes situaciones fisiológicas

Alimentación en la gestación

- Investigación en materia de nutrición
- alimentación saludable
- Mujeres multíparas
- Recomendación alimentarias
- Barrera para transferencia

Considerable influencia que tiene una alimentación equilibrada sobre el buen curso del embarazo

Suficiente, equilibrada, variable y adecuada en esta etapa fisiológica

Son varios los embarazos, sobre todo si existe un corto intervalo entre ellos caso se agotan los reservas maternas

Cubrir las necesidades nutritivas, satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal, preparar el organismo materna

Sustancias como los eritrocitos de la madre y las bacterias. Las moléculas grandes, incluidas la insulina y las enzimas no se transfieren

Necesidad energético

- Segundo trimestre
  - Gran parte de esta energía se dedica al crecimiento del útero matriz y de otros tejidos maternos
- Tercer trimestre
  - Gran parte de la energía se dedica al feto y a la placenta
- Mujer embarazada necesita
  - 340 kcal adicionales por día en segundo trimestre, 452 kcal adicionales por día en el tercer trimestre
- Ingesta de energía
  - Distribuir a lo largo del día para mantener las concentraciones de glucosa en sangre de la madre pues la glucosa es el combustible principal
- Familia N-3
  - Es el acido docosahexaenoico(DHA) un como critico de las membranas celulares del cerebro y la retina
- Fuente de acido linoleico
  - Son los siguientes aceites de maíz y girasol
- Proteínas
  - Requiere para formar el tejido fetal, la madre también necesita proteína adecuada para el crecimiento de sus propios tejidos

RDA de la vitamina

- RDA de vitamina C
- RDA vitamina B
- RDA vitamina B12
- RDA de acido fólico
- RDA vitamina E y de IA de K
- RDA de hierro
- RDA de yodo
- Zinc

La vitamina C es necesaria para la formación de cola gano y producción de tejido

Aumenta de manera modesta durante la gestión

Es apenas ligeramente mayor para las mujeres durante el embarazo y lactancia

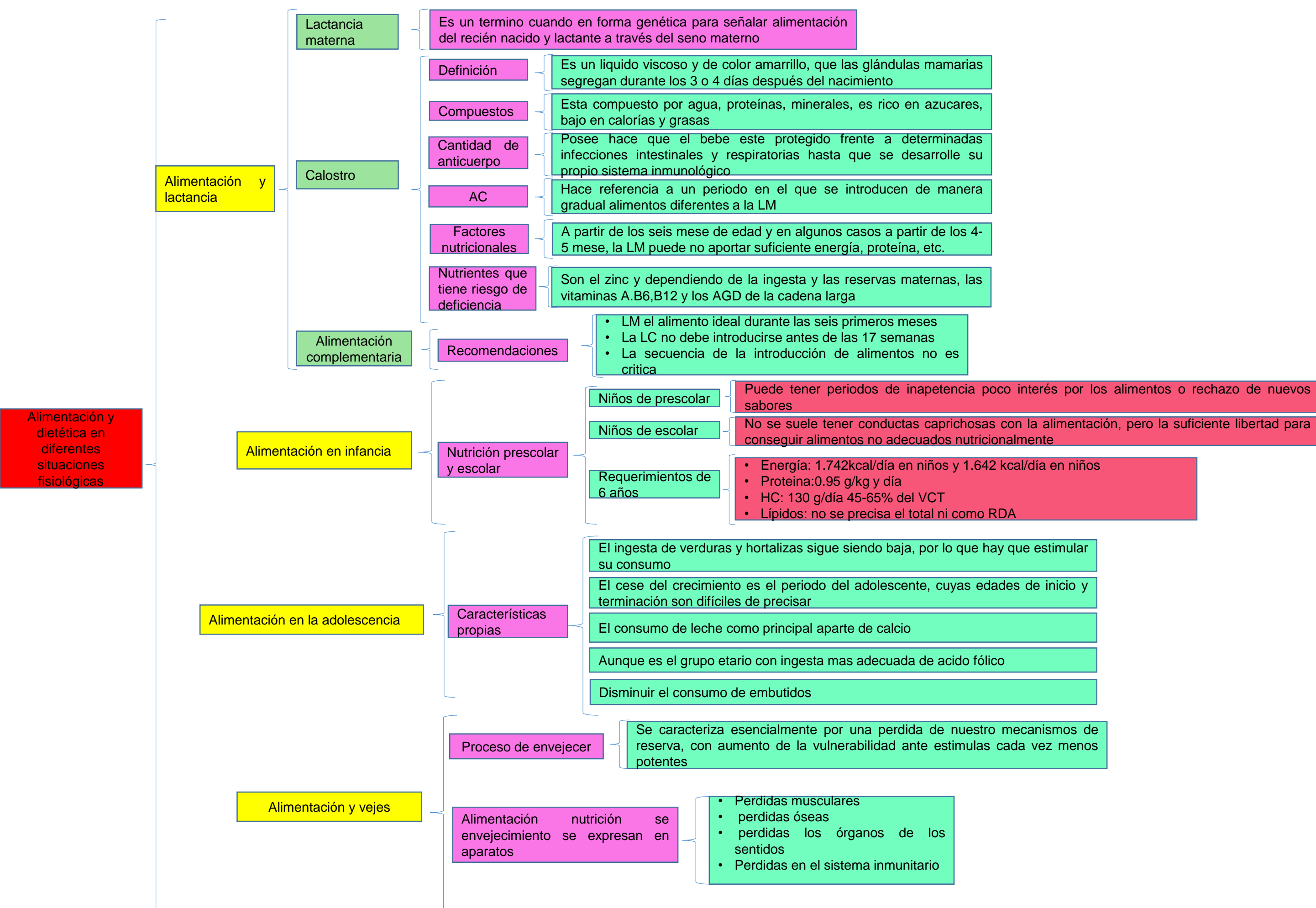
Prevención 72% de los defectos del tubo neural (DTN) en lactantes nacidos de mujeres que ya había tenido un hijo con este trastorno

Son iguales para embarazadas que para mujeres maduras no embarazadas interferir con la fisiología normal puede causar problemas

Para el embarazo supone una tasa de absorción de 20%

Aumenta en el 46 y 93% para las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia con respecto a las de otras mujeres

No se moviliza desde los tejidos de la madre, para proporcionale este mineral al feto, la madre necesita ingerirlo de manera regular



**Alimentación y lactancia**

**Lactancia materna**

Es un termino cuando en forma genética para señalar alimentación del recién nacido y lactante a través del seno materno

**Definición**

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

**Compuestos**

Esta compuesto por agua, proteínas, minerales, es rico en azucares, bajo en calorías y grasas

**Cantidad de anticuerpo**

Posee hace que el bebe este protegido frente a determinadas infecciones intestinales y respiratorias hasta que se desarrolle su propio sistema inmunológico

**AC**

Hace referencia a un periodo en el que se introducen de manera gradual alimentos diferentes a la LM

**Factores nutricionales**

A partir de los seis mese de edad y en algunos casos a partir de los 4-5 mese, la LM puede no aportar suficiente energía, proteína, etc.

**Nutrientes que tiene riesgo de deficiencia**

Son el zinc y dependiendo de la ingesta y las reservas maternas, las vitaminas A,B6,B12 y los AGD de la cadena larga

**Calostro**

**Recomendaciones**

- LM el alimento ideal durante las seis primeros meses
- La LC no debe introducirse antes de las 17 semanas
- La secuencia de la introducción de alimentos no es critica

**Alimentación complementaria**

**Alimentación en infancia**

**Nutrición prescolar y escolar**

**Niños de prescolar**

Puede tener periodos de inapetencia poco interés por los alimentos o rechazo de nuevos sabores

**Niños de escolar**

No se suele tener conductas caprichosas con la alimentación, pero la suficiente libertad para conseguir alimentos no adecuados nutricionalmente

**Requerimientos de 6 años**

- Energía: 1.742kcal/día en niños y 1.642 kcal/día en niñas
- Proteína:0.95 g/kg y día
- HC: 130 g/día 45-65% del VCT
- Lípidos: no se precisa el total ni como RDA

**Alimentación en la adolescencia**

**Características propias**

El ingesta de verduras y hortalizas sigue siendo baja, por lo que hay que estimular su consumo

El cese del crecimiento es el periodo del adolescente, cuyas edades de inicio y terminación son difíciles de precisar

El consumo de leche como principal aporte de calcio

Aunque es el grupo etario con ingesta mas adecuada de acido fólico

Disminuir el consumo de embutidos

**Alimentación y vejes**

**Proceso de envejecer**

Se caracteriza esencialmente por una perdida de nuestro mecanismos de reserva, con aumento de la vulnerabilidad ante estimulas cada vez menos potentes

**Alimentación y nutrición se expresan en el envejecimiento de los aparatos**

- Perdidas musculares
- perdidas óseas
- perdidas los órganos de los sentidos
- Perdidas en el sistema inmunitario

**Alimentación y dietética en diferentes situaciones fisiológicas**

## BIBLIOGRAFÍA

UDS. Universidad del sureste.2020.Antología de nutrición clinica,PDF, recuperadas el día 30 de junio del 2020