



Nombre del alumno: Brenda Jaquelin Velázquez Salas

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez..

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico de antología unidad III.

Materia: nutrición.

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de julio de 2020.

UNIDAD III, ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS.

3.1 ALIMENTACIÓN EN LA GESTACIÓN

Una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adecuada) en esta etapa fisiológica de la vida femenina es la mejor ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido, como pueden ser disminución de peso o de talla, menor resistencia a las infecciones y otros.

Las recomendaciones alimentarias durante la gestación pretenden conseguir los siguientes objetivos:

- 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.

Una de las mejores acciones que puede realizar una mujer embarazada a favor de su hijo por nacer es entrar al embarazo con buenas reservas de nutrientes y consumir una dieta balanceada durante la gestación, así como también debe evitar sustancias dañinas como el alcohol y los fármacos contraindicados.

NECESIDADES ENERGÉTICAS

A fin de sostener a la madre y al desarrollo del feto y de la placenta, se requiere un aumento de energía. Desde el cuarto hasta el sexto mes, llamado segundo trimestre, gran parte de esta energía se dedica al crecimiento del útero (matriz) y de otros tejidos maternos. La ingesta de energía debe distribuirse a lo largo del día para mantener las concentraciones de glucosa en sangre de la madre, pues la glucosa es el combustible principal y preferido del feto. Algo muy importante es que en la dieta de una mujer embarazada debe contener aceites, al igual que mariscos, dentro de los límites descritos.

RECOMENDACIONES GENERALES:

1. Distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día para evitar ayunos prolongados.
2. Se deben seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad.
3. La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.
4. Abstenerse de consumir alcohol y tabaco.
5. Realizar AF moderada de forma regular.
6. Moderar el consumo de sal, edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína.
7. Controlar el peso.

3.2 ALIMENTACIÓN Y LACTANCIA

La lactancia materna es un término usado para señalar la alimentación del recién nacido y lactante, a través del seno materno.

CLASIFICACIÓN

- Lactancia materna completa:
 - Lactancia exclusiva: es la alimentación del niño con leche materna, sin agregar otro tipo de líquido o sólido, con fines nutricionales o no.
 - Lactancia sustancial o casi exclusivo: es la alimentación del seno materno, pero brinda agua o té entre las tetadas
 - Temprana
 - Intermedia
 - Tardía
- Alta:** cuando el 80% del total de tetadas son con el seno materno.
Media: cuando se da seno materno entre el 20 y 79% de las tetadas.
Baja: cuando se da seno materno en menos del 20% de las tetadas.

CALOSTRO

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

Compuesto por:
Agua, proteínas, minerales, rico en azúcar, bajo en calorías y grasa.

Ventajas de la alimentación del seno materno.

- Contiene una alta capacidad protectora de padecer enfermedades como: colitis necrosante, infecciones gastrointestinales, neumonías, infección respiratoria, presentar menores tasas de obesidad, diabetes mellitus, infecciones urinarias, caries temprana, promueve un adecuado desarrollo de los mecanismos de deglución y masticación.
- Se facilita la relación de acercamiento o apego entre su madre e hijo.

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.
- La AC no debe introducirse antes de las 17 semanas, ni ms tardar de las 26 semanas.
- La secuencia de introducción de alimentos no es crítica.
- Retrasar la introducción de alimentos potencialmente alergénicos.
- Es prudente evitar la introducción precoz y ardua del gluten.
- Iniciar la administración de alimentos con grumos a partir de los 9-10 meses.
- Valorar la administración de vitamina D.
- Valorar individualmente la administración de suplementos de hierro y/o polivitamínicos.

3.3 ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

La alimentación de un niño a partir de un año es fundamental porque se encuentra en un periodo, primero del crecimiento rápido del lactante y después el crecimiento estable del escolar a partir de los 3 años. Ya que es un periodo madurativo en el cual se desarrollan funciones psicomotoras como el lenguaje y la marcha. El niño comienza a crecer, las funciones digestivas adquieren un grado de madurez suficiente como para que la alimentación se asemeje a la del niño mayor

Requerimientos de niños de uno a tres años de ambos sexos:

- Energía: entre 1000 y 1300 kcal al día.
- Proteínas: 1,1 g/kg/día lo cual equivale aproximadamente a 13 g/día.
- HC: 130g/ día, entre el 45 y el 65% del VCT.
- Fibra: Al de 19 g/día.
- Lípidos: su aporte debe estar entre el 30 y el 40%.

Nutrición preescolar y escolar:

Requerimiento de nutrientes de niños de 3 a 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 equivale 19 g/día.
- HC: 130 g/día las Al de fibra son 19 g/ día.
- Lípidos: su aporte debe estar comprendido entre el 25 y 35% del VCT.

3.4 ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA:

El inicio del brote puberal hasta el cese del crecimiento es el periodo del adolescente, puede fijarse desde los 10-11 años hasta los 16.18, suele dividirse en periodo preadolescente (10.13 años) y adolescente (14-18años)

Características propias de dietas y menús para este grupo de edad:

- El consumo de leche como principal aporte de calcio es apropiado para la mayoría de la población.
- Consumir verduras y hortalizas ya sea como plato principal o como acompañamiento.
- La ingesta de pescados.
- Disminuir el consumo de embutidos y, cuando se consuman, escoger los magros.
- Evitar el consumo de chucherías y de botellería.
- Se debe incorporar hábitos adecuados en las comidas como: uso de cubiertos, no ver la (TV), etc.

3.5 ALIMENTACIÓN Y VEJES:

El envejecimiento es una trayectoria biológica, un proceso orgánico universal y mantenido que determina cambios decisivos tanto en la constitución y funcionalidad de nuestro organismo, mas que nada se caracteriza esencialmente por una pérdida de nuestros mecanismos de reserva, ello implica mayor susceptibilidad para enfermar, facilidad progresiva para claudicar y morir.

Principales cambios en el aparato digestivo derivados del envejecimiento

- En la boca: pérdida de dentición, disminución de la salivación, tendencia de a la atrofia de mucosa.
- En el esófago: menor respuesta peristáltica, aumento de la respuesta no peristáltica, tendencia a la incompetencia del esfínter esofagogástrico y el reflujo.
- En el estómago: tendencia a la gastritis atrófica, pérdida de la función motora, peor respuesta vagal.
- En el hígado y páncreas exocrino: reducción del tamaño, mínimos cambios funcionales.
- En el intestino: tendencia a atrofia de la mucosa, acortamiento y ensanchamiento de la villi.

Cambios relacionados con la alimentación-nutrición/envejecimiento, en la cual se expresa en los siguientes aparatos:

- Pérdidas musculares
- Pérdidas óseas
- Pérdidas en los órganos de los sentidos.
- Pérdidas del sistema urinario.
-

De mi punto de vista es recomendable tener una dieta adecuada estableciendo menús saludables con el objetivo de conseguir y mantener un nivel óptimo de salud en las personas mayores, siempre debemos de tener en cuenta el gasto energético ya que una persona mayor no realiza muchas actividades y por lo tanto necesita consumir menos carbohidratos y cuidar más su alimentación.

Bibliografía:

UDS. Universidad del sureste. (2020). Antología de Nutrición. Unidad III ALIMENTACIÓN Y DIETETICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS. 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5. PDF. Recuperado el 03 de julio de 2020.