

Nombre de alumno: Keila Elizabeth Velasco Briceño

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Morales

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico “Alimentación y dietética en diferentes situaciones fisiológica”

Materia: Nutrición clínica

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3 cuatrimestre

Grupo: B

ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS

Alimentación en la gestación

- **Objetivos de una alimentación adecuada**
 - 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
- **características**
 - Una adecuada dieta en la embarazada ayuda a prevenir problemas en el bebe como disminución en su peso, resistencia de infecciones, alumbramientos prematuros, etc.
 - Para tener una sana placenta y regular el crecimiento y desarrollo del feto.
 - Si se tiene una saludable placenta ayuda no solo a aportar nutrientes al feto si no también es una barrera para evitar que pase los eritrocitos y bacterias de la madre.
- **Necesidades energéticas**
 - El aumento de energía para el crecimiento del útero y otros tejidos maternos durante el 2 trimestre necesita 340kcal/ día.
 - Al 3 trimestre la energía se dedica al feto y placenta para una carga metabólica, ahorrar proteínas y formar tejidos, necesita 452 kcal/ día.
 - Los ácidos grasos esenciales en el embarazo es de 620g.
 - La dieta debe contener aceites, mariscos, DHA para el crecimiento fetal.
 - Proteínas para formar el tejido fetal, pero si la mujer tiene mucho fenilcetonuria provoca un leve retraso mental.
 - La ingesta de otras vitaminas como RDA de vitamina C para formar el colágeno y producción de tejido.
 - La vitamina B 12 y ácido fólico, vitamina K, D y A, hierro, yodo, zinc, etc.
- **Recomendaciones generales**
 - Distribuir la ingesta de alimentos en las comidas para evitar ayunos, reducir los vómitos y nauseas.
 - Elegir alimentos por su calidad no por la cantidad.
 - Alimentación de todos los grupos y actividades físicas moderadas.
 - Abstenerse de consumir alcohol, tabaco, consumo de sal o cafeína.
 - Controlar el peso.

Alimentación y lactancia

- **Clasificación de la lactancia materna**
 - Completa puede ser exclusiva o sustancial.
 - Lactancia exclusiva es cuando el niño se alimenta solo con leche materna sin agregar otrosina.
 - Lactancia sustancial es cuando aparte de la alimentación del seno materno se le agrega té o agua.
 - Lactancia alta cuando el 80% de tetadas son con el seno.
 - Lactancia media es cuando se da seno materno entre 20 y 70% de tetadas.
 - Lactancia baja es cuando se da seno materno en menos del 20% de tetadas.
- **Calostro**
 - Definición**
 - Es un líquido viscoso y de color amarillento que las glándulas mamarias segregan durante los 3 o 4 días después del nacimiento
 - Está compuesto**
 - Agua, proteínas, minerales.
 - Es rico en azúcar.
 - Es bajo en calorías y grasas

ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS

Alimentación y lactancia

➤ Calostro

Características

- Es insustituible para el bebe por su valor nutritivo y fácil digestión, además posee anticuerpos al bebe y le ayuda a su sistema digestivo para evacuar el meconio.
- La lactancia evita, promueve o estimula un adecuado desarrollo de mecanismos de deglución y masticación
- la lactancia facilita la relación de apego de la madre- hijo.
- La lactancia materna no aporta suficiente energía, proteínas, hierro, calcio y vitamina D si la leche materna es baja

➤ Alimentación complementaria

- La lactancia materna es el alimento ideal por los primeros 6 meses.
- La alimentación complementaria se valora el ambiente sociocultural, actitud de los padres y relación madre- hijo.
- La alimentación complementaria no debe introducirse antes de las 17 semanas y ni tardar más de 26 semanas
- La alimentación complementaria se debe hacer cuando el lactante se pueda mantener sentado y con apoyo

Alimentación en la infancia

➤ Características

- En esta etapa se desarrolla funciones psicomotoras como el lenguaje o marcha y funciones digestivas.
- La población de 3 años requiere energía entre 1.000 y 1.300 kcal/ día, proteínas 13g/ día, HC: 130g / día, fibra de 19g / día, lípidos

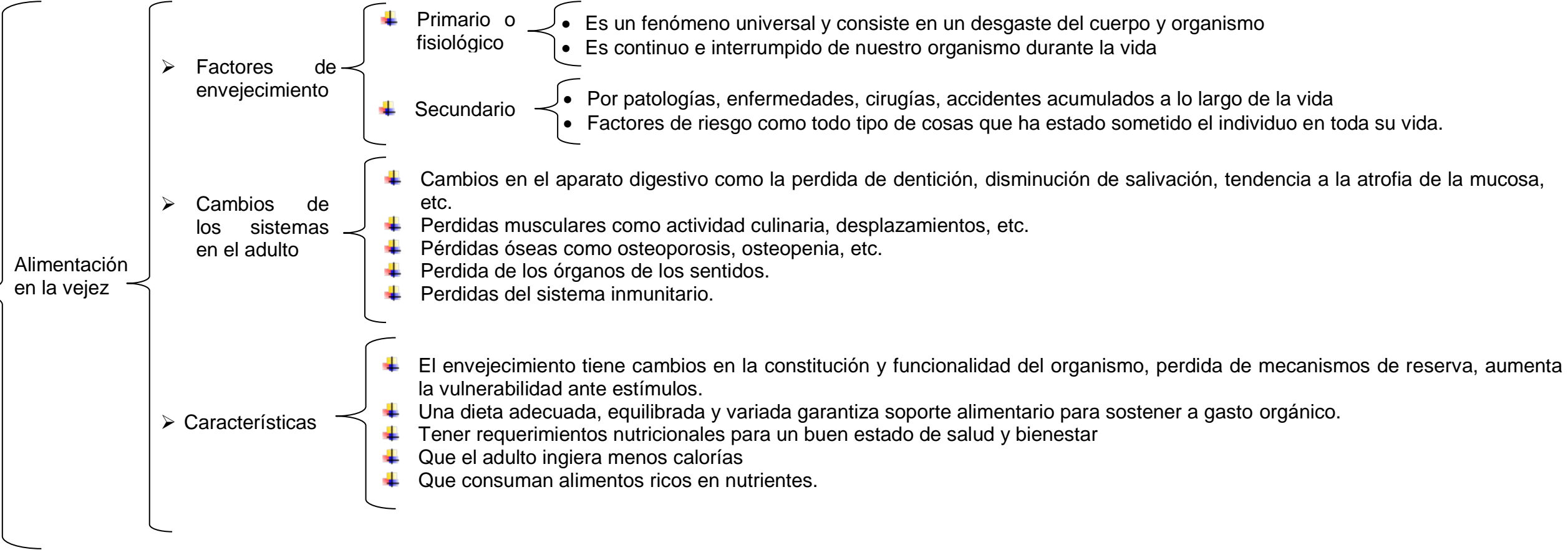
➤ Nutrición preescolar y escolar

- Los niños preescolares de 3-4 años hasta 5-6 años tienen características comunes ya que su crecimiento es de 5-7 cm/ año, aumento de peso en 2.3- 3.5kg/ año.
- Desayuno completo con leche, cereales y frutas.
- Se requiere a los 6 años energía al 1.742 kcal/día en niños y en niñas 1.642kcal/ día, proteínas 0,95g/ día, HC: 130g/ día, fibra 19g/ día, lípidos del 25- 36% del VCT.
- Deben de comer 5 veces al día en desayuno, almuerzo, media mañana, comida, merienda y cena

Alimentación en la adolescencia

- Se produce cambios físicos, aparición de caracteres sexuales secundarios, composición corporal.
- Tiene requerimientos energéticos de proteínas, vitamina A, C, E y folatos, minerales como calcio, cinc y hierro.
- Se divide en periodo preadolescente de 10- 13 años y adolescente de 14- 18 años.
- Cuando van creciendo reducen sus intereses por actividad física, no cuidan su alimentación, se dedican a actividades sedentarias.
- El consumo de leche es el principal aporte de calcio
- La ingesta de verduras y hortalizas es baja pero tenemos que estimular su consumo.
- Tiene que ingerir pescado.
- Hay que disminuir el consumo de embutidos, chucherías, etc.

ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS



Fuente de información

UDS. (2020).Antología de nutrición clínica. Recuperado el 03 de Julio del 2020. Unidad 3. Paginas 70-93.PDF