



Nombre de alumno: José Alejandro Villagrán Pérez

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3°

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de julio del 2020.

Alimentación y dietética

Alimentación en la gestación

Una buena alimentación ayuda para prevenir alumbramientos prematuros, disminución de peso o de talla, menor resistencia a las infecciones, etc.
Los nutrientes requeridos provienen de la dieta de la madre o de las reservas de su cuerpo
Después del nacimiento y destete de un niño, la madre necesita tiempo para reabastecer sus reservas de nutrientes
Se debe evitar las sustancias dañinas (alcohol y los fármacos contraindicados)

Recomendaciones

- 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
- 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).
- Se recomienda distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día para evitar ayunos prolongados y reducir en la medida de lo posible náuseas y vómitos.
- Se deben seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad.
- La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.

Necesidad energética { 340 kcal adicionales por día en el segundo trimestre. 452 kcal adicionales por día en el tercer trimestre.

Alimentación y lactancia

Puede ser lactancia exclusiva, lactancia sustancial, alta, media y baja

Calostro

- Es un líquido viscoso y de color amarillento, segregado 3 o 4 días después del nacimiento
- Perfecto e insustituible para el bebé por su alto valor nutritivo y su fácil digestión
- La cantidad de anticuerpos hace que el bebé esté protegido de infecciones intestinales y respiratorias hasta que se desarrolle su propio sistema inmunológico

Alimentación complementaria

- La LM es el alimento ideal durante los seis primeros meses.
- La AC no debe introducirse antes de las 17 semanas (cuatro meses cumplidos) ni más tarde de las 26 semanas
- Al aconsejar la introducción de la AC se debe valorar el ambiente sociocultural, actitud de los padres y la relación madre-hijo
- Iniciar la administración de alimentos con grumos a partir de los 9-10 meses.
- Valorar individualmente la administración de suplementos de hierro y/o polivitamínicos.

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
Menor gasto del metabolismo basal condiciona que tenga una menor necesidad energética y por tanto una menor ingesta total, por lo tanto parecen comer menos
El niño come jugando, por lo que la forma de presentación del alimento y las diferencias de textura pueden favorecer su ingesta

Requerimientos

- 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.

Alimentación en la infancia

Nutrición preescolar y escolar

- Aumento de peso de unos 2,5-3,5 kg/año
- Los hábitos de vida que se adquieren durante la infancia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta
- Los lácteos, cereales y fruta son los tres grupos de alimentos que componen un desayuno completo y equilibrado
- Requerimientos { 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.

Alimentación en la adolescencia

Aumento de la masa muscular en los varones y con mayores depósitos grasos en las mujeres
Se producen unos patrones de vida muy diferenciados de unos adolescentes a otros

Recomendaciones

- El consumo de leche como principal aporte de calcio
- Hay que estimular el consumo de verduras y hortalizas
- Incremento de ingesta de pescado
- Disminuir consumo de embutidos
- Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva

Alimentación y vejes

Es un proceso orgánico universal y mantenido que determina cambios decisivos tanto en la constitución y funcionalidad de nuestro organismo
Se caracteriza esencialmente por una pérdida de nuestros mecanismos de reserva
El envejecimiento secundario viene determinado por dos tipos de cambios
Influyen también los condicionantes que plantean los llamados factores ambientales
Con la edad se produce una disminución de las necesidades energéticas, por la menor actividad física y al menor componente de masa muscular

Perdidas

- Pérdidas musculares
- Pérdidas óseas
- Pérdidas en los órganos de los sentidos
- Pérdidas en el sistema inmunitario

UDS Universidad del sureste. 2020. Antología de Nutrición clínica.PDF. Recuperado el 03 de julio del 2020.