

Nombre de alumno: María De Jesús Pascual Pedro.

Nombre del profesor: Vázquez Pérez Alfredo Agustín.

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico (unidad III).

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición clínica.

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: B

- **3.1 Alimentación en la gestación:**

- Una alimentación saludable en el embarazo es la mejor ayuda para prevenir alumbramientos prematuros, problemas ligados al desarrollo del recién nacido, como pueden ser disminución de peso o de talla, menor resistencia a las infecciones y otros.

- Recomendaciones alimentarias:

- 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 satisfacer esta carga metabólica y ahorrar las proteínas para la formación de tejidos, una mujer embarazada necesita:
- 340 kcal adicionales por día en el segundo trimestre.
- 452 kcal adicionales por día en el tercer trimestre.
- Durante el embarazo la mujer requiere ciertas vitaminas que se pueden encontrar en la alimentación

- Recomendaciones generales:

- 1) Distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día. 2) 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) Moderar el consumo de sal. 6) Realizar AF moderada (caminar, nadar, ejercicios de preparación al parto) de forma regular. 7) Control del peso.

- **3.2 Alimentación en la 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:

- La lactancia puede ser alta, media o baja.

- Clasificarse como: temprana, intermedia y 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:
 - Está compuesto por agua, proteínas, minerales, es rico en azúcar, bajo en calorías y en grasas.

ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS

• 3.3 Alimentación en la infancia:

- Alimentación complementaria:
 - Ventajas:
 - Favorece el sistema inmunológico, sistema digestivo, sistema respiratorio y 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. Es que a través de la lactancia se facilita la relación de acercamiento o apego entre madre e hijo, por el contacto piel a piel.
 - 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. - 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.
- 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
- De 1-3 años de ambos sexos los requerimientos son:
 - 1) Energía:** entre 1.000 y 1.300 kcal al día. **2) 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). **3) HC:** 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT. **4) Fibra:** Al de 19 g/día. **5) Lípidos:** las DRI no proponen una cantidad determinada, aunque fijan que su aporte de 30 y el 40% del VCT. **6) Ingesta de DHA:** de 0,10 a 0,15 g/ día para la población de dos a cuatro años.
- Nutrición preescolar y escolar:
 - Los hábitos de vida que se adquieren durante la infancia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta.
 - Los requerimientos son:
 - 1) Energía:** 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/ día en niñas. **2) Proteínas:** 0,95 g/kg y día. **3) HC:** 130 g/día (45-65% del VCT) las AI de fibra son 19 g/día. **4) Lípidos:** no se precisa el total, pero su aporte debe estar 25 y el 35% del VCT.

• 3.4 Alimentación en la adolescencia:

- El inicio del brote puberal hasta el cese del crecimiento es el periodo 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. Suele subdividirse en periodo preadolescente (10-13 años) y adolescente (14-18 años).

- **3.5 Alimentación y vejez:**

- Características propias:

- 1) El consumo de leche como principal aporte de calcio es apropiado para la mayoría de la población.
- 2) La ingesta de pescado, y por lo tanto de AGP, es baja, por lo que hay que incrementar su consumo.
- 3) Disminuir el consumo de embutidos y, cuando se consuman, escoger los magros.
- 4) Evitar el consumo de chucherías.
- 6) Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva. Entre otros.

- 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 como en nuestro comportamiento y en la manera de estar en el mundo.

- Tres tipos de factores contribuyen a que se produzcan los cambios relativos al envejecimiento.

- Cambios relacionados con el aparato digestivo, la traducción más importante en la relación alimentación-nutrición/envejecimiento se expresa en los siguientes aparatos:

- 1) Pérdidas musculares (Sarcopenia).
- 2) Pérdidas óseas.
- 3) Pérdidas en los órganos de los sentidos.
- 4) Pérdidas en el sistema inmunitario

Bibliografía:

UDS. Universidad del sureste. (2020). Antología de Nutrición Clínica. PDF. Recuperado el 03 de julio del 2020.