



**Nombre del Alumno: Seidy Jazmín Ramírez
Castellanos**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín
Vázquez**

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3º

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de Julio del 2020.

ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS

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.

-Disminución de peso o de talla.

- Menor resistencia a las infecciones

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

La mejor acción que puede realizar una mujer embarazada es entrar al embarazo con buenas reservas de nutrientes y consumir una dieta balanceada durante la gestación.

NECESIDADES ENERGETICAS

- 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 referido del feto.
- Las fuentes alimenticias de ácido linoleico son los siguientes aceites de maíz y girasol. El ácido alfa linoleico se encuentra en estos aceites de canola, linaza y soja.

RECOMENDACIONES

- La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.
- Las técnicas culinarias más aconsejables son cocción al agua (vapor, hervido, escalfado), al horno, en papillote y a la plancha.
- Moderar las frituras, los estofados, los rebozados, los rehogados y los empanados.
- Abstenerse de consumir alcohol y tabaco.
- Moderar el consumo de sal (utilizar sal yodada), edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína.

Alimentación y lactancia.

CALOSTRO

Es un líquido viscoso y de color amarillento, que las glándulas mamarias segregan durante los 3 o 4 días después del nacimiento. Está compuesto por agua, proteínas, minerales, es rico en azúcar, bajo en calorías y en grasas.

Es perfecto e insustituible para el bebé por su alto valor nutritivo y su fácil digestión. Además, de sus más de 30 componentes, 13 se pueden encontrar únicamente en el calostro.

ALIMENTACION COMPLEMENTARIA

Alimentación del lactante e introducción de la AC

- 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 (cuatro meses cumplidos) ni más tarde de las 26 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. En cualquier caso, la edad de inicio de la AC debería individualizarse en cada lactante.

Alimentación en la infancia.

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. Mantiene un crecimiento lineal sostenido, con un incremento regular del peso.

Nutrición preescolar y escolar

Requerimientos a los 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 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
- Lípidos : entre el 25 y el 35% del VCT, con AI de AGP n 6 de 10 g/día (5 -10% del VCT) y de AGP n 3 de 0.9 g/día (0.6 -1.2% del VCT)

Alimentación en la adolescencia

Este periodo se caracteriza por un rápido crecimiento en peso y talla, adquiriéndose el 50% del peso definitivo y el 25% de la talla adulto.

Características propias

Las recomendaciones generales en la elaboración de dietas y menús para este grupo de edad se asemejan a las de los adolescentes, ajustando el aporte energético a las calorías citadas.

- Disminuir el consumo de embutidos y, cuando se consuman, escoger los magros.
- Evitar el consumo de chucherías y de bollería no casera de forma sistemática. Su consumo debería ser muy ocasional.
- Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva.
- Se deben incorporar hábitos adecuados en las comidas: uso de cubiertos, mantenerse sentado durante toda la comida, no ver simultáneamente la televisión (TV), etc.
- En el Anexo 1 de este Manual figuran dietas de 1.700 kcal/día apropiadas para niños escolares, aunque deberían individualizarse para cada persona.

Alimentación y vejes

Una dieta adecuada es aquella que permite planificar la elaboración de menús saludables con el objetivo de conseguir y mantener un nivel óptimo de salud en las personas mayores o en cualquier otro colectivo que consideremos.

Cambios en el organismo en relación con la alimentación

- Pérdidas musculares
- Perdidas Oseas
- Pérdidas en los órganos de los sentidos
- Pérdidas en el sistema inmunitario

Son difíciles de establecer con carácter general ya que, como ocurre siempre en geriatría, las circunstancias individuales van a ser muy diferentes de unas personas a otras en función de la propia edad, el sexo, el nivel asistencial en que se encuentre el anciano (domicilio, residencia u hospital), su estado de salud, la historia dietética anterior, los fármacos consumidos, y otro largo etcétera de variables.

BIBLIOGRAFIA: UDS. Universidad del sureste. 2020. Antología de Nutrición Clínica. PDF. Recuperado el 03 de junio del 2020.