



Nombre del alumno: Jesús Imanol Vera Pérez

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico

Materia: nutrición clínica

Grado: tercer cuatrimestre

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas 3 de julio del 2020

ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS

Alimentación en la gestación.

..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.

Causas de una mala alimentación

si las mujeres son multíparas

se agotan las reservas maternas y es difícil que el organismo de la mujer no se resienta de algún modo anemias, descalcificaciones.

..si existe un corto intervalo entre ellos,

Objetivos de la buena alimentación en la gestación

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 estatus nutricional de una mujer

durante el primer mes de la gestación la madre debe estar bien nutrida para que la placenta que se forme sea sana

la placenta no es sólo el conducto pasivo de nutrientes; regula el crecimiento y desarrollo del feto, además de que puede extraer en forma selectiva los nutrientes de la forma apropiada a partir de la sangre materna, por ejemplo ciertos ácidos grasos, y transferirlos al feto.

Después del nacimiento y destete de un niño, la madre necesita tiempo para reabastecer sus reservas de nutrientes

debe evitar las sustancias dañinas, como el alcohol y los fármacos contraindicados, incluidos aquellos de venta libre y con receta.

340 kcal adicionales por día en el segundo trimestre.

una mujer embarazada necesita:

452 kcal adicionales por día en el tercer trimestre.

Necesidades energéticas y RDA

RDA de vitaminas

La vitamina C es necesaria para la formación de colágeno y producción de tejido.

Otras vitaminas B de especial interés en el embarazo son la vitamina B₁₂ y el ácido fólico.

La vitamina K son esenciales para el rendimiento de la placenta y a la madre post parto

Otras vitaminas B de especial interés en el embarazo son la vitamina B₁₂ y el ácido fólico.

El aporte de calcio influye ya que parte de ello se aplica en absorción a la placenta

Recomendaciones generales

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.

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.

Alimentación y lactancia.

Lactancia materna es un término usado en forma genérica para señalar

- 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.

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.

favorece el desarrollo de su sistema digestivo y ayuda a evacuar el meconio.

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 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.

Es prudente evitar la introducción precoz (antes de los cuatro meses) y tardía (más de siete meses) del gluten.

Iniciar la administración de alimentos con grumos a partir de los 9-10 meses.

Alimentación en la infancia.

Es un periodo madurativo durante el cual se desarrollan funciones psicomotoras como el lenguaje o la marcha. Las funciones digestivas adquieren un grado de madurez suficiente como para que la alimentación se asemeje a la del niño mayor.

La cantidad de alimento varía mucho de una comida a otra, y en general una gran comida va seguida de otra de menor cantidad. A partir de los 12 meses, la mayoría comienza a utilizar la cuchara, y deja de derramar los alimentos entre los 15 y los 18 meses.

Para la población de uno a tres años de ambos sexos los requerimientos son:

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.

Lípidos: las DRI no proponen una cantidad determinada ni como RDA ni como AI, aunque fijan que su aporte debe estar entre el 30 y el 40% del VCT

Nutrición preescolar y escolar

Escolar

Es una etapa desde los 5-6 años hasta el inicio del brote puberal, hacia los 10-11 años tienen algunas características comunes, como son un crecimiento estable de unos 5-7 cm/año y un aumento de peso de unos 2,5-3,5 kg/año.

Los requerimientos a los seis 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: no se precisa el total, ni como RDA ni como AI, aunque su aporte debe estar comprendido 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).
EI

Alimentación en la adolescencia

puede fijarse desde los 10-11 años hasta los 16-18. Suele subdividirse en periodo preadolescente (10-13 años) y adolescente (14-18 años).

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

recomendaciones generales en la elaboración 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. Sin embargo, su consumo excesivo puede no ser adecuado ya que, por ejemplo, una ingesta superior al litro/día aportaría unas 700 kcal/día

Aunque es el grupo etario con ingestas más adecuadas de ácido fólico, la ingesta de verduras y hortalizas sigue siendo baja, por lo que hay que estimular su consumo, ya sea como plato principal (hervido, ensalada, etc.)

La ingesta de pescado, y por lo tanto de AGP, es baja, por lo que hay que incrementar su consumo. A esta edad ya puede consumirse pescado azul, especialmente las especies pequeñas.

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.

Alimentación y vejes.

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

Factores del envejecimiento

Fisiológicos: derivados en parte de la mejor o peor carga genética de cada individuo, pero, sobre todo, del uso continuado e ininterrumpido de nuestro organismo a lo largo de la vida, con su consecuente desgaste.

El envejecimiento secundario

derivados de la patología, enfermedades, cirugías, accidentes, etc., acumuladas a lo largo de la vida con sus secuelas correspondientes

factores de riesgo de todo tipo a que ha estado sometido el individuo a lo largo de su vida anterior.

Afecciones que provocan el envejecimiento

Falta de motilidad del aparato digestivo

Pérdidas musculares (Sarcopenia)

Pérdidas óseas

Pérdidas en los órganos de los sentidos

Pérdidas en el sistema inmunitario