

NUTRICIÓN CLÍNICA

PROFESOR(A): GABRIELA EUNICE GARCÍA

ALUMNO: NELFO JONATAN DÍAZ ROBLERO

TRABAJO: MAPA CONCEPTUAL

Error que cometemos con los hijos

El error más común de los padres es no preparar lunch y dar dinero a los niños al hacerlo se generan hábitos inadecuados se recomienda como refrigerio de los niños agua de frutas leche queso sándwiches de diferentes rellenos verduras frutas molletes yogurt cacahuates palomitas ensaladas salchichas la deficiencia más común en niños preescolares es la del hierro que puede generar anemia es importante que el niño tenga una dieta adecuada que consuma carne cereales pan verduras frutas leche así como que acuda a las citas y haga ejercicio como el doctor lo indique

Etapa escolar

La etapa escolar está entre los 11 y los 13 años en general se deben cuidar los mismos aspectos que el preescolar pero también es importante monitorear el consumo de fibra calcio y líquidos en esta etapa se requiere bastante apoyo de los padres, debido a que se acerca la adolescencia y en esa etapa ocurren muchos cambios físicos y psicológicos y si la alimentación no se vigila desde la etapa escolar pueden producirse problemas a largo plazo México ocupa el primer lugar de obesidad en niños preescolares y escolares y esto es el reflejo de los hábitos inadecuados para prevenir la obesidad es necesario controlar la alimentación y hábitos alimentarios realizar y fomentar la actividad física informar a los niños sobre los problemas de salud que pueden tener al presentar sobrepeso y obesidad y explicarles los beneficios que obtendrán al hacer estos cambios

Nutrición del adolescente

Este es el aspectos más importantes de la nutrición durante la adolescencia es necesario hacer la distinción entre pubertad y adolescencia ya que en La pubertad es el periodo posnatal de máxima diferenciación sexual en el que se producen cambios en los órganos reproductivos y aparecen las características sexuales secundarias y se modifican el tamaño y la composición corporales las proporciones de músculo grasa y esqueleto lo que requiere de un sinnúmero de ajustes fisiológicos En términos generales se considera que la pubertad termina cuando el individuo deja de crecer y está apto para la reproducción Mientras que la pubertad es un proceso fisiológico la adolescencia es un proceso psicosocial que comprende todos aquellos cambios que constituyen la transición de niño a adulto y que se acompaña de una serie de ajustes que eventualmente le permiten aceptar las transformaciones morfológicas buscar un nuevo concepto de identidad

Actividad física. Embarazo y/o lactancia. Enfermedades crónicas.

Trastornos alimenticios

- a. Anorexia nerviosa
- b. Bulimia nerviosa
- c. Obesidad

Nutrición del adulto

La edad adulta está comprendida entre el término de la pubertad y el inicio de la vejez es un periodo muy largo y la alimentación en esta etapa es más compleja debido a que generalmente se hace fuera de casa por otra parte se tienen malos hábitos se consume alcohol con más frecuencia puede existir tabaquismo se presentan enfermedades etc. es por toda esta complejidad que en esta etapa se debe cuidar la salud del paciente y realizar una tarea muy fuerte para modificar hábitos y prevenir enfermedades o corregir las que ya existen

Enfermedades más comunes para personas adultas

- ✓ Obesidad
- ✓ Diabetes tipo 2
- ✓ Hipertensión
- ✓ Enfermedades cardiovasculares
- ✓ Osteoporosis
- ✓ Cáncer
- ✓ Enfermedades gastrointestinales

Actividades para tener una buena alimentación

- ☺ Reducir el uso de grasas animales y utilizar aceites vegetales.
- ☺ Aumentar el consumo de verduras y frutas.
- ☺ Mantener un consumo adecuado de calcio consumiendo productos lácteos que pueden ser descremados tortillas charales sardina verduras de hoja verde
- ☺ Disminuir el consumo de alimentos ahumados bebidas alcohólicas azúcar sal y grasas.
- ☺ Consumir líquidos en abundancia y realizar actividad física.

Nutrición de la mujer y embarazo

La nutrición de la mujer adulta tiene algunas diferencias la primera se refiere al proceso reproductivo

La edad adulta de la mujer comprende varios procesos fisiológicos que en forma genérica se describen como: 1) No embarazo Embarazo 3) Lactancia 4) Climaterio

Cambios hormonales que deben ser monitoreados anualmente por su médico y estos cambios pueden afectar la alimentación. El denominado síndrome premenstrual tiene ciertas características que pueden modificar la conducta alimentaria que pueden ser incremento de hambre antojo de alimentos dulces aumento en el consumo de alcohol disminución de actividades sociales y físicas

Enfermedades en la etapa del embarazo

En el embarazo se pueden detonar ciertas enfermedades como la hipertensión la diabetes gestacional o la anemia En esta etapa el aumento controlado y adecuado de peso disminuye la presencia de estas enfermedades por ello es muy importante cuidar y monitorear este aspecto durante el embarazo

Nutrición del anciano

Los factores nutricios tienen una profunda influencia en el desarrollo del individuo y en su predisposición a las enfermedades degenerativas Conforme avanza la edad la composición corporal va cambiando se pierde estatura agua corporal así como masa muscular y ósea sin embargo se gana masa grasa.

Relaciones entre las enfermedades crónicas y el proceso de envejecimiento es muy importante cuidar el consumo de energía como proteínas hidratos de carbono y lípidos ya que al disminuir el consumo estos tres macronutrientes que son proveedores de energía y al no tenerlos en la cantidad adecuada se puede originar desnutrición

Las funciones de los cinco sentidos disminuyen

El apetito y la capacidad gástrica están severamente disminuidos. La pérdida de dientes y los cambios en el olfato y el gusto también provocan que disminuya el apetito es importante conocer estos factores para poder preparar un menú adecuado a sus circunstancias, y que sean apetitosos a la vista al olfato y al gusto.

