

Nombre del alumno:

Ingrid Karen Morales

Nombre del profesor:

Lic. Gabriela Eunice García Espinoza.

Licenciatura:

Enfermería Grupo “B” 3er Cuatrimestre - Domingos

Materia:

Nutrición

Nombre del trabajo:

Cuadro Sinóptico del Tema:
“Etapas de la vida y Enfermedades”

NUTRICION EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

En el primer año de vida se producen dos momentos nutricionales importantes

LACTANCIA

La lactancia es fundamental, se ha demostrado que los niños lactados exclusivamente al pecho durante los primeros 4 a 6 meses de vida crecen de manera adecuada

El calostro es un líquido amarillo que sale antes que la leche que tiene mayor cantidad de proteínas y menor contenido de lípidos y lactosa

La leche materna cubre todas las necesidades del bebe, incluso hasta el año de vida, sin embargo, se recomienda el proceso de ablactación a partir del sexto mes

ABLACTACION

Es la introducción de alimentos diferentes de la leche. El desarrollo fisiológico de los niños a partir de 4to mes les permite aceptar sin mayor dificultad los alimentos semisólidos

Para la ablactación, primero se recomienda introducir frutas y verduras; después, cereales, alimentos de origen animal y leguminosas. Se puede iniciar en consistencia de puré y poco a poco aumentar la consistencia

Se recomienda evitar, hasta cumplir el primer año de vida, el consumo de chocolate, huevo entero, nueces, mariscos, miel, jugos cítricos, jugos en bote, alimentos azucarados, leche entera y sus derivados, para que el sistema inmunológico se forme perfectamente, y de esa manera no se generen alergias alimentarias

NUTRICION

ETAPA PREESCOLAR

La etapa preescolar esta entre los 6 y 11 años. En esta etapa se produce el desarrollo de los dientes

En esta etapa de la vida el desayuno es fundamental; hacer cinco comidas también se debe enseñar en esta etapa

General mente, a os niños les gustan los dulces, las botanas, los refrescos y pasteles, pero su consumo debe ser moderado

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 de pediatra y haga ejercicio

ETAPA ESCOLAR

La etapa escolar esta entre los 11 y los 13 años, en general se deben cuidar los mismos aspectos que el preescolar

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 esta etapa ocurren muchos cambios físicos y psicológicos, y si la alimentación no se vigila desde la etapa escolar pueden producirse problemas a largo plazo

NUTRICION ADOLESCENCIA

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 permite aceptar las transformaciones morfológicas

Factores que pueden afectar los requerimientos nutricios en la adolescencia son:

1. Actividad física
2. Embarazo y/o lactancia
3. Enfermedades crónicas

Además, los adolescentes son un grupo vulnerable que puede presentar trastornos en la alimentación y repercutir en su estado de salud, lo que podría ocasionar fallas en el crecimiento y desarrollo

Algunos de los trastornos en la alimentación son:

1. Anorexia nerviosa
2. Bulimia nerviosa
3. Obesidad

Estos trastornos se deben atender por un equipo multidisciplinario que incluya médico, psicólogo y nutriólogo

NUTRICION EDAD ADULTA

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

En esta etapa se debe cuidar la salud del paciente y realizar una tara muy fuerte para modificar hábitos y prevenir enfermedades o corregir las que ya existen

Las enfermedades más comunes en esta etapa son:

Obesidad
Diabetes tipo 2
Hipertensión
Enfermedades cardiovasculares
Osteoporosis
Cáncer
Enfermedades gastrointestinales

Estas enfermedades se pueden prevenir o mejorar en el tratamiento con la alimentación

Los requerimientos nutricios y la dieta deben permitir el mantenimiento del peso evitando la obesidad o el bajo peso, y cubrir las recomendaciones diarias de nutrimentos

NUTRICION MUJER ADULTA Y EMBARAZO

La edad adulta de la mujer comprende varios procesos fisiológicos, que en forma genética se describen como:

NO EMBARAZO

Cuando la mujer adulta no está embarazada se presentan ciertos cambios hormonales que debe ser monitoreado anualmente por su médico

El denominado síndrome premenstrual tiene ciertas características que pueden modificar la conducta alimentaria: incremento de hambre, antojo de alimentos dulces, consumo de alcohol, disminución de actividades sociales y físicas

Es importante que en esta etapa, el monitoreo hormonal lo realice un médico para administrar el medicamento adecuado para la mujer

EMBARAZO

En el embarazo se pueden detonar ciertas enfermedades como la hipertensión, la diabetes gestacional o la anemia

En esta etapa, el aumento y controlado peso disminuye la presencia de estas

Las restricciones alimentarias son: no consumir alcohol, no fumar, ni tomar cafeína; evitar el consumo de mariscos, carnisas, fresas y productos crudos, debido a que son productos infecciosos y pueden generar enfermedades gastrointestinales durante el embarazo

LACTANCIA

El consumo de agua es fundamental para tener leche suficiente para él bebe

Durante la lactancia, las restricciones alimentarias son muy parecidas a las del embarazo, sin embargo, el consumo de ciertos alimentos por parte de la madre pueden generar molestias gástricas al bebe, como los cítricos la papaya o la guayabas, si esto ocurre se debe suspender de la dieta hasta que la madre ya no suministre leche al bebe

CLIMATERIO

Es la época fisiológica de la vida de la mujer que se caracteriza por la disminución en la función ovárica, seguida de una serie de ajustes endocrinos que se manifiesta por alteraciones menstruales, esterilidad y suspensión de la menstruación

En esta etapa se debe cuidar el consumo de calcio, ya que es muy común su deficiencia y a largo plazo puede generar osteoporosis. El consumo de alcohol, cafeína y tabaco puede ocasionar que no se absorba el calcio de manera suficiente. Por ello se recomienda la eliminación de ello en la dieta diaria

NUTRICION ANCIANO

Es muy importante cuidar el consumo de energía como proteínas, carbohidratos y lípidos, ya que al disminuir el consumo de estos macronutrientes, se puede originar desnutrición

En esta etapa se presenta con frecuencia estreñimiento, por lo cual es importante cuidar el consumo de fibra y agua. La deshidratación es común en los ancianos, por ello es esencial el monitoreo del consumo de líquidos, se recomienda que sea de 1.25 a 1.5 litro por día

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. También es muy común el apoyo de complementos nutricios en esta etapa