

(CUADRO SINOPTICO)

(NUTRICION CLINICA)
(GABRIELA EUNICE GARCIA)

PRESENTA EL ALUMNO:

(PAULA ESCOBAR ALVARADO)

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

(3er Semestre Grupo B enfermería)

Lugar: Frontera Comalapa Chiapas

Fecha: 31 de julio de 2020

Alimentación en las Diferentes etapas de la vida

Primer año de vida	<p>lactancia: es un proceso hormonal, durante Los primeros 4-6 meses. El calostro es un Líquido amarillo que sale antes de la leche, Contiene máxima proteína que ayuda al bebe.</p>	<p>sus ventajas es: inocua, siempre siempre está fresca favorece el desarrollo dental, resulta más Económico.</p>	<p>Ablactación: introducción de alimentos que se permite al 4º mes, primero se recomienda introducir frutas y verduras Después cereales, alimentos de origen Animal y leguminosas</p>	<p>es importante fijar horarios de comida 5 veces al día.</p>
Preescolar y Escolar	<p>entra en los 6-11 años, se produce el desarrollo de los dientes</p>	<p>la deficiencia más común es la del hierro que puede generar anemia Se recomienda, agua de frutas, Leche, queso, ensaladas, etc.</p>	<p>etapa escolar: 11-13 años es importante monitorear el consumo de fibra, calcio y líquidos curren cambios físicos y Psicológicos</p>	<p>para prevenir la obesidad es necesario controlar la alimentación realizar y fomentar la actividad física</p>
Nutrición del Adolescente	<p>la adolescencia es un proceso psicosocial que surgen cambios y aceptas las Transformaciones morfológicas Los factores que afecta a los adolescentes es la act. Física, enfermedad crónica, embarazo</p>	<p>algunos trastornos en la alimentación son: anorexia nerviosa: distorsión de la autoimagen, baja autoestima obsesión por la comida.</p>	<p>bulimia nerviosa: uso de laxantes, ejercicio excesivo, consumo rápido de gran cantidad de alimento en corto tiempo</p>	<p>obesidad: consumo sin control de botanas, golosinas, pasteles, y bebidas como refrescos</p>
Nutrición del Adulto	<p>es un periodo muy largo y la alimentación es más compleja, se tiene malos hábitos Se consume alcohol con más frecuencia, Tabaquismo, presentan enfermedades</p>	<p>las enfermedades más comunes en esta etapa son: obesidad, diabetes tipo II, hipertensión, cáncer, osteoporosis</p>	<p>se pueden prevenir o mejorar en el tratamiento con la alimentación de:</p>	<p>moderar el consumo de alimentos de origen animal debido que contienen mas lípidos, como la yema de huevo elegir el consumo de aves y pescados, etc</p>
Nutrición de la Mujer adulta y Embarazo.	<p>en la edad adulta comprende varios procesos que en forma genética se describen por: No embarazo, embarazo, lactancia, climaterio.</p>	<p>cuando la mujer no está embarazada presentan cambios hormonales El denominó síndrome premenstrual</p>	<p>durante el embarazo la mujer recibe más atención médica, hay ciertas enfermedades hipertensión o anemia No consumo de alcohol, no fumar</p>	<p>el climaterio es la época fisiología de la mujer, disminución en la función ovárica, alteraciones menstruales, y suspensión de la menstruación.</p>
Nutrición del Anciano	<p>conforme avanza la edad, se pierde la estatura, agua corporal, masa muscular</p>	<p>la dieta es muy importante cuidar el consumo de proteínas, energía, Hidratos de carbono, y lípidos.</p>	<p>en esta etapa se presenta el estreñimiento, es importante el Consumo de fibra y agua</p>	<p>la pérdida de dientes, los cambios en el olfato y el gusto, es importante conocer para preparar el menú adecuado</p>