

Universidad del sureste

Materia: Nutrición clínica

Tema: alimentación

Maestra: lisset

Alumna: Reyna del Carmen Montero Felix

Grupo: A

Fecha: 23/07/2021

Introducción

Alimentarse es un elemento importante en la buena salud influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para el bienestar del ser humano, si uno tiene una buena alimentación su vida será sana tanto física como psicológicamente y podrá librarse de algunas enfermedades que sean muy graves.

A sí que en la etapa de la adolescencia es una etapa complicada ya que se presentan una gran cantidad de cambios físicos y psicológicos que pueden dificultar la correcta alimentación para así poder a asegurar una vida sana en un futuro.

Características de la alimentación en la gestación, cuáles son las vitaminas y minerales que no puede faltar en esta etapa de la vida.

la dieta de una mujer embarazada debe ser completa y correcta contener alimentos de todos los grupos y todos los nutrientes en cantidad suficiente y equilibrada, en los primeros 3 meses de embarazo no necesita comer más de lo que usualmente comía antes de quedar embarazada. La recomendación sobre el consumo de energía es que este se incremente a 340 y 450 kcal/día en el segundo y tercer trimestre del embarazo.

Dado que durante el embarazo se deposita proteína para la formación del feto, placenta y tejidos maternos, los requerimientos de proteína se verán incrementados por lo que se recomienda que consuma fuentes de proteínas como los alimentos de origen animal carne, huevo y lácteos leguminosas frijoles, lentejas, garbanzo, etc.

Necesitaría ácido fólico, hierro, calcio y vitamina D. el ácido fólico es una vitamina B que puede ayudar a prevenir ciertos defectos congénitos, el hierro es importante para el crecimiento y desarrollo cerebral del bebé durante el embarazo la cantidad de sangre en el cuerpo aumenta porque se necesita más hierro la madre y el bebé en crecimiento. El calcio durante el embarazo puede reducir el riesgo de preclampsia, una condición médica grave que causa un aumento repentino de la presión arterial. El calcio se acumula en los huesos y futuros huesos y dientes del bebé. La vitamina D ayuda al calcio a formar los huesos y dientes del bebé.

Hay tener en cuenta que tomar demasiado de un suplemento puede ser perjudicial como por ejemplo niveles muy altos de vitamina A pueden causar defectos congénitos.

Características de la lactancia, cuáles son sus ventajas desventajas.

La lactancia materna es una práctica de gran importancia para la salud pública, ya que es un método de promoción a la salud y prevención de enfermedades tanto para la madre como para el niño. Los componentes de la leche materna son agua, carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales, también contienen enzimas y hormonas de crecimiento. Existen cuatro tipos de leche materna con diferentes características nutricionales que produce la glándula mamaria de todas las mujeres.

El calostro: se produce durante los primeros tres y cuatro días después del parto es líquido y espeso, la leche es de color amarillo dado por los beta carotenos precursores de vitamina A y puede tener un sabor salado por el contenido de sodio. La composición del calostro es menor en lactosa, grasa y vitaminas solubles en agua pero tiene mayor proporción de proteínas de vitaminas solubles en grasa, (vitamina E, A Y K).

La leche de transición: se produce entre el cuarto y el día 15 después del parto, periodo en el cual se da un aumento brusco en el volumen de leche materna producida hasta llegar a ser leche materna madura.

Leche madura: posee una gran variedad de elementos, muchos de ellos aún son desconocidos ya que varían entre mujeres y en la misma madre, se han visto que estas variaciones están directamente relacionadas con las necesidades del niño lo que demuestra que la leche materna exclusiva provee de todos los nutrientes que el lactante necesita hasta los 6 meses de edad.

Leche de destete: ir introduciendo otros alimentos en la dieta del niño, la leche de la madre va disminuir ya que el niño va a tener menos hambre por lo tanto va succionar menos y se va producir menos leche. Este tipo de leche posee cantidades mayores de proteína, sodio y hierro mientras que se conserva la cantidad de grasas, calcio y de compuestos que protegen el sistema inmune del lactante.

La ventaja es que tiene cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasa, proporciona las proteínas digestivas, minerales, vitaminas y hormonas que los bebés necesitan, tiene anticuerpos que ayudan a evitar que él bebe se deforme.

Las desventajas requieren más tiempo y dedicación de la madre ya que los bebés necesitan más tomas en menos tiempo. Los bebés que no son alimentados de pecho tienen más riesgo de enfermarse (meningitis, neumonía, leucemia, muerte súbita).

Características de la alimentación en la infancia, como debe ser la alimentación en esta etapa de la vida.

Una alimentación correcta durante la infancia es importante porque el organismo de los niños se encuentra en crecimiento y formación es una razón por la cual es más vulnerable ante cualquier problema nutricional. Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida.

La alimentación saludable le brinda al organismo una gran variedad de alimentos en cantidades suficientes para un adecuado crecimiento, desarrollo y mantenimiento. Para ello debe consumir todos los grupos de los alimentos que incluyen frutas, carbohidratos, y vegetales, proteínas, lácteos, grasas y azúcares.

Para incluir todos los nutrientes que el menor necesita para un correcto crecimiento es aceite de oliva, pescado, legumbres y cereales, lácteos, huevos, frutas, verduras, yogurt u frutos secos, el agua siempre su mejor complemento.

Según informes de la organización mundial de la salud (OMS) una dieta saludable ayuda a protegernos de malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cardiovasculares. Lo que le permite al niño que crezca y se desarrolle plenamente en todas las etapas de sus vidas, por ello es muy importante que desde pequeño reciban alimentos que les proporcione todo lo que su cuerpo necesita para gozar de una buena salud.

Características de los alimentos en la adolescencia y en la actividad física, cuales son los principales aportes nutrimentales que no puedan faltar en esta etapa de vida y más cuando se realiza actividad física.

Comer sano es una parte importante de un estilo de vida sano y es algo que debería enseñarse a una edad temprana, debe hacer tres comidas al día con bocadillos saludables aumentar la cantidad de fibra en la dieta y disminuir la cantidad de sal. Beber agua, evitar las bebidas con mucho azúcar, ingerir comidas balanceadas, comer frutas y vegetales como bocadillos, disminuir el uso de manteca y salsas pesadas.

Aumenta el ritmo de crecimiento en longitud y aparecen fenómenos madurativos que afectan al tamaño, la forma y la composición corporal, procesos en que la nutrición juega un papel determinante. Una alimentación tiene que ser completa debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo como hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua. En la adolescencia aumentan los requerimientos energéticos y las necesidades de nutrientes ya que es una etapa importante a nivel físico, hormonal, psicología y sexual, además de ser el momento en el que se alcanza el pico de la desidad ósea. Se aumenta el consumo de lácteos y derivados, carne y pescado y alimentos ricos en vitaminas y minerales especialmente de calcio y fosforo.

No se debe olvidar que esta etapa se caracteriza por el desorden de las comidas y el deseo sobre todo femenino por bajar de peso y puede provocar enfermedades que produzcan trastornos alimentarios como la anorexia nerviosa o bulimia.

Conclusión

Una dieta equilibrada variada y completa es necesaria para la prevención y el buen funcionamiento del organismo, es importante destacar que la salud y la educación sobre la alimentación es muy importante para nuestra vida. Así que los alimentos que consuma deben de ser saludables es necesario e importante comer alimentos saludables, en las proporciones correctas tener una vida activa y hacer ejercicio es muy bueno para nuestro cuerpo.

Si hacemos todo esto podemos mejorar nuestra salud, aumentar nuestra calidad de vida, evitar el aumento de sobrepeso y así poder llevar una vida sana y estable.