



Itzel Pérez González

3er semestre

Lic. En enfermería

“Nutrición clínica”

-Ensayo-

Alimentación en la gestación...

Esta consiste en consumir una dieta saludable para que el cuerpo obtenga los nutrientes que necesita, estos nutrientes son sustancias en los alimentos que el cuerpo necesita para poder funcionar y crecer, cuando se está embarazada, la nutrición es más importante que nunca. Necesita una mayor cantidad de muchos nutrientes importantes que antes del embarazo, esto ayudara a darle al bebe lo que necesita para desarrollarse. Al igual que a la mama para que tengan una cantidad de peso equilibrada.

Es importante tener en cuenta los nutrientes en los alimentos que se consumen en el embarazo así como:

Ácido fólico, hierro, calcio y vitamina D:



- El ácido fólico es una vitamina B que puede ayudar a prevenir ciertos defectos congénitos. Antes del embarazo. Durante el embarazo y la lactancia.
- El hierro es importante para el crecimiento y desarrollo cerebral del bebé. Durante el embarazo, la cantidad de sangre en el cuerpo aumenta, por lo que necesita más hierro para la mama y su bebé en crecimiento.
- El calcio durante el embarazo puede reducir su riesgo de preclamsia, una condición médica grave que causa un aumento repentino de la presión arterial. El calcio también se acumula en los huesos y futuros dientes del bebé.

Las embarazadas adolescentes (entre 14 y 18 años) necesitan 1,300 miligramos de calcio al día

- La vitamina D ayuda al calcio a formar los huesos y dientes del bebé.

Lactancia...

Es una forma de alimentación que comienza en el nacimiento con leche producida en el seno materno. La lactancia es una forma inigualable de facilitar el alimento ideal para el crecimiento y desarrollo correcto de los niños.

Ventajas:

Para el niño la lactancia materna es la base de su desarrollo físico y mental:

Protección frente a infecciones.

Favorece el desarrollo inmunológico.

Protección frente a alergias.

Optimiza el crecimiento.

Optimiza el desarrollo cognitivo.

Protege de la muerte súbita del lactante

Mejora la respuesta fisiológica durante las comidas.

Confiere beneficios a largo plazo como la obesidad, enfermedad celíaca, diabetes tipo 1.

Mejora la eficacia de las vacunas.

Ayuda a establecer una íntima relación entre madre e hijo.



Para la mamá también supone diversos beneficios:

Ayuda a la recuperación post parto.

Favorece la recuperación del peso tras la gestación.

Reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario.

Disminuye la incidencia de osteoporosis.

Desventajas:

La lactancia materna puede presentar dificultades, en la mayoría de los casos superables, pero en algunos casos pueden suponer ciertas desventajas:

→ Sólo puede realizarla la madre.

Puede suponer un esfuerzo importante para la madre, teniendo en cuenta los primeros días postparto, es aquí dónde se debe recibir apoyo y reforzar la confianza, tanto por la pareja/familia como del personal sanitario.

Supone también más esfuerzo para los profesionales sanitarios: requiere el aprendizaje de la técnica y mucha dedicación con las madres.

Alimentación en la infancia:

La alimentación es uno de los factores más importantes que interviene directamente en el correcto crecimiento y desarrollo tanto físico como mental de los niños. Si desde la infancia se les inculcan unos buenos hábitos alimentarios, en casa y en el colegio, estos favorecerán una vida más saludable en la edad adulta.

Mantener una dieta variada y saludable contribuirá a prevenir problemas de salud a corto y largo plazo, como obesidad, trastornos cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer.

Periodos de alimentación en la infancia...

Período de Lactancia: Esta etapa comprende los 6 primeros meses del bebé, en la cual la alimentación debe ser exclusivamente leche materna y posteriormente complementarla con alimentos hasta los dos años.

Período Transicional: Comprende desde los 6 meses, hasta cumplir un año. En esta etapa se inicia la alimentación complementaria, que significa introducir alimentos distintos a la leche materna, la cual deberá aportar energía y asegurar

una ingesta adecuada de nutrientes para el crecimiento y desarrollo óptimo del bebé. El requerimiento del bebé es 500% de vitaminas y minerales más de lo que requiere un adulto y en relación al mismo cuenta con una capacidad gástrica de solamente el 25%.

Periodo de adulto modificado: Abarca la edad preescolar hasta los 7-8 años de edad. En este periodo el niño va adoptando una alimentación progresivamente más parecida a la de los adultos.



Alimentación en la adolescencia y en la actividad física.

Comer sano es importante durante la adolescencia dado que los cambios corporales de esta época afectan las necesidades nutricionales y dietarias de los individuos. Los adolescentes se vuelven más independientes y toman decisiones sobre la comida por sí mismos. Muchos adolescentes pegan un estirón y aumenta su apetito y necesitan comidas sanas para satisfacer sus necesidades de crecimiento.

Comer sano es una parte importante de un estilo de vida sano y es algo que debería enseñarse a una edad temprana (adolescencia), un buen plato está dividido en cinco categorías de alimentos, y enfatiza la ingesta nutricional de lo siguiente:

Granos. Alimentos hechos con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada o los granos de cualquier otro cereal que sean productos producidos con granos. Entre los ejemplos se incluyen el trigo integral, el arroz integral y la avena.

Vegetales. Varíe los vegetales. Elija vegetales diversos, incluidos vegetales de hoja verde, rojos y anaranjados, legumbres (guisantes y frijoles) y vegetales con almidón.

Frutas. Todas las frutas y el jugo que sea 100 por ciento de frutas se considera parte del grupo de las frutas. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas y pueden estar enteras, trozadas o pisadas.

Lácteos. Los productos lácteos y muchos alimentos preparados con leche se consideran parte de este grupo. Concéntrese en los productos descremados o bajos en grasa, así como los que tengan abundante calcio.

Proteínas. Elija lo magro de las proteínas. Prefiera aves y carnes magras o con poca grasa. Varíe las proteínas de su rutina: elija más pescado, frutos secos, semillas, guisantes y frijoles.

Los aceites no forman un grupo de alimentos, sin embargo algunos, como los aceites de los frutos secos, contienen nutrientes esenciales que se pueden incluir en la dieta. Otros, como las grasas animales, son sólidos y se deben evitar.

El ejercicio y la actividad física diaria también deben incluirse con un plan alimentario sano.



Nutrientes que no pueden faltar en esta etapa y en la actividad física:

Debe ser rica en hidratos de carbono complejos, en proteínas de alto valor biológico, adecuada en ácidos grasos esenciales y suficientes en vitaminas, minerales, agua y fibra.

- **Vitaminas.** Las hay liposolubles (son solubles en grasas, son la K, A, D, E) e hidrosolubles (son solubles en agua e incluyen todo el grupo B, el ácido fólico y la C) y cada una tendrá una función. Para garantizar un adecuado aporte será necesario prestar atención a una serie de factores.

-**Minerales.** Entre los tres más importantes se encuentran el hierro, calcio, magnesio.

-**Proteínas.** (Presentes, en especial, en la clara de huevo y la carne vacuna). Son las que tienen valor plástico, es decir son las que nos ayudan a hacer crecer la masa muscular (se denominan anabólicos naturales). "Al hablar de las proteínas, debemos mencionar el valor biológico, que significa con qué facilidad esta proteína se va a convertir en algo plástico para nuestro organismo.

-**Hidratos de carbono.** (Presentes en alimentos tales como harina, azúcar, arroz, avena y papa). Son los que brindan el combustible que usa más rápidamente el organismo ante un esfuerzo. A nivel fisiológico, se pueden clasificar en los de "alto índice glicémico" (significa que se absorben rápidamente y suben rápidamente la glucemia, es decir que aumentan la glucosa en nuestra sangre) y los de "bajo índice glicémico" (aquellos que se absorben más lentamente y, por lo tanto, no disparan la insulina como respuesta).