

***NOMBRE DEL ALUMNA: ANA CELIA DIAZ RAMIREZ***

***GRADO: 3TER CUATRIMESTRE GRUPO: “A”***

***DOCENTE: LN. LISSETH FLORES VELAZQUEZ.***

***MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA.***

***ESPECIALIDAD: LIC EN ENFERMERÍA***

***TURNO: MATUTINO SABATICO.***

***TEMA: CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN EN LA GESTACION, DE LA LACTACIÓN, DE LA ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA, DE LA ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA.***

**INTRODUCCION.**

Nuestra investigación y fortalecimiento es contribuir con criterios para realizar una adecuada evaluación nutricional, en la alimentación en todo adolescente y en toda mujer la suplementación con micronutrientes y garantizar que el personal de salud brinde la asesoría nutricional con calidad y calidez en la atención. En alimentación a la gestación las características en ellas, en la lactancia, y en tipo de alimentación todo esto con el fin de aprender todas aquellas como contribuir y desarrollarlas y dar practica a nuestra vida y el saber la gran importancia que aporta cada uno de estos tan interesantes.

**Alimentación en la gestación:** esto es un tema muy importante ya que el embarazo puede constituir una etapa muy importante para la mujer ya que supone la gestación de nueva vida en su interior y en una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adecuada ) en esta etapa de fisiológica de la vida femenina es la ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido, como puede ser diminución de peso o de talla, menor resistencia a las infecciones y otros.

Las recomendaciones alimentarias durante la gestación pretenden conseguir los diferentes objetivos.

* Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer
* Satisfacer la exigencia nutritiva debidas al crecimiento fetal
* Preparar el organismo materno para afrontar mejor el parto
* Promover y facilitar la futura lactancia

¿Cuáles sin las vitaminas y minerales que no pueden faltar en esta etapa de vida?

* 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 bebe
* El calcio, durante el embarazo puede reducir el riesgo de preeclampsia una condición medica grave que causa un aumento repentino de la presión arterial
* La vitamina D ayuda al calcio a formar los huesos y dientes del bebe

Las fuentes saludables de proteínas incluyen frijoles, guisantes, huevos, carnes magras, mariscos, nueces y semillas sin sal. la hidratación es otra necesidad nutricional especial durante el embarazo ya que el cuerpo necesita mas agua para mantenerse tanto como la madre y él bebe hidratado.

Las características de una dieta correcta deben ser completa, contener alimentos de todos los grupos y nutrimentos en cantidad suficiente y equilibrada debe ser inocua accesible económicamente hablando agradable y variada.

**Características de la lactación:** es un término usado de forma genética para señalar alimentación del recién nacido y lactante a través del mismo seno materno.

los principales componentes de la leche materna son: agua, carbohidratos, grasa, proteínas, vitaminas y minerales que también contiene elemento traza como enzimas y hormonas de crecimiento.

Cuatro tipos de leche materna con diferentes características nutricionales que produce la glándula mamaria de todas las mujeres en periodo de lactancia.

* El calostro
* La leche de transición
* La leche madura
* La leche del destete.

Ventajas y desventajas

Ventajas para él bebe.

* Aporta todos los nutrientes que necesita para desarrollarse de manera sana y correcta.
* Fortalece su sistema inmunológico protegiéndolo de virus y bacterias y de contraer enfermedades
* Se digiere fácilmente.
* Reduce la probabilidad de desarrollar que tenga futuros problemas de salud como obesidad y determinadas enfermedades respiratorias o alergias
* Facilita el vínculo piel con piel.

Ventajas para la madre

* Libera oxitocina lo que ayuda a que el cuerpo se recupere más rápido después del parto ayuda a perder el peso ganado durante el embarazo de forma natural.
* Reduce el riesgo de sufrir depresión postparto.
* Estudios demuestran que las mujeres que amamantan a sus bebes tienen menos probabilidad de padecer cáncer de mama, de ovarios y de útero.
* Es gratuita.

Desventajas

* Incomodidad y molestias
* Exigencia de tiempo y dedicación,
* dietas y estilos de vida
* Exclusiva de la madre, la pareja no puede participar

**Alimentación en la adolescencia:** hábitos de vida que se adquieren durante la infancia y en la adolescencia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta por ello es importante insistir en la edad de crear hábitos saludables durante esta etapa.

Características propias: en tener una dieta saludable

* El consumo de leche como principal aporte de calcio.
* Ingestas mas adecuadas de acido fólico
* La ingesta de pescado y por lo tanto de AGP es baja por lo que hay que incrementar su consumo.
* Disminuir el consumo de embutidos
* Evitar consumo de chucherías
* Sustituir la mantequilla o margarina por aceite de oliva.
* Incorporar hábitos adecuados, el uso de cubiertos

Comer sano es una parte importante de un estilo de vida sano y es algo que debería enseñarse a una edad temprana integrando e ingerir comidas balanceadas, beber agua, comer frutas y vegetales, hacer tres comidas al día con bocadillos saludables.

Comer sano es importante dado que los cambios corporales de esta época afectan las necesidades nutricionales dietarías de los individuos.

En la actividad física ¿cuáles son los principales aportes nutrientes que no pueden faltar en esta etapa de la vida y mas cuando se realiza actividad física? La parte útil de los alimentos para nuestro organismo son necesarios para la vida.

Los nutrientes son esenciales para el crecimiento, la reproducción y la buena salud e incluye desde el agua a los macronutrientes, las proteínas, los carbohidratos, las grasas y os micronutrientes que son las vitaminas y los minerales.

**Características en Alimentación en la infancia:** la alimentación debe adaptarse a las características individuales teniendo en cuenta el ritmo de crecimiento y desarrollo, sus apetitos, sus gustos, su estado de salud y la actividad física que realiza.

Las funciones digestivas y metabólicas de los niños han madurado de manera que ya pueden comer de todo si bien se han de ajustar las cantidades y los alimentos a la propia evolución y costumbre del niño.

¿Como debe ser la alimentación en esta etapa? Productos lácteos, carne, pescados, huevos, cereales, patatas, legumbres, verduras, frutas, frutos secos.

Darle una dieta equilibrada, dar a probar un alimento nuevo, evitar a comer golosinas, esto para no provocar en un futuro algún tipo de problemas o enfermedad y que pueda llevar una vida saludable sin ningún tipo de problemas en su futuro próximo.

Nutrición preescolar y escolar:

El niño escolar no suele tener conductas caprichosas con la alimentación, pero tiene la suficiente libertad para conseguir alimentos no adecuados nutricionalmente.

**CONCLUSIÓN**

Como estos temas ya mencionados sabemos que es muy importante todo lo tratado de este tema. Donde debemos o aprendimos que la gran importancia a cada una de ellas en cómo aplicarlas a la vida cotidiana y saber manejar alguna situación que se presente o como futuros enfermeros el deber saber aplicarlos y el tener el mas estudio sobre el cuidado.

Donde esto tiene sus ventajas y beneficios, a donde llevar una mejor vida sana, con una buena alimentación y sin tener que llevar preocupaciones después.

En base a esto son factores importantes a aplicarlo en la vida, poder consumir más nutrientes, vitaminas y minerales.