



**Nombre de alumno: Laura Anilu Garcia Morales**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: Mapa conceptual 3 unidad**

**Materia: Nutrición clínica**

**Grado: 3°**

**Grupo: "A" Lic. En Enfermería**

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 01 DE JULIO de 2021.

# ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS

## Nutrición en el adulto mayor

### Envejecimiento

Los cambios estructurales y funcionales que se producen a lo largo de la vida, desde el desarrollo embrionario hasta la senescencia, pasando por la madurez. La vejez es aceptada convencionalmente como la etapa del ciclo vital que empieza alrededor de los sesenta y cinco años y que acaba con la muerte.

### Aspectos que cambian

-Aspectos fisiológicos: Envejecimiento es la condición de pérdida de funcionalidad de órganos y sistemas.  
-Aspectos psicológicos: los cambios fisiológicos del sistema nervioso central junto a los cambios en la condición social vivida modifican su estado psicológico desarrollando depresión, negatividad, sentimiento de soledad, etc.  
-ASPECTOS SOCIALES Se producen cambios en la esfera personal, familiar y social, teniendo como resultado la viudedad, el síndrome de nido vacío, la disolución completa de la familia o haciéndose cargo de hijos menores, discapacitados o nietos, ETC.

### CAMBIOS EN LOS PATRONES DIETÉTICOS EN LOS MAYORES

Las personas mayores son muy vulnerables desde el punto de vista nutricional, la reducción del número de comidas, la no ingesta de ciertos grupos de alimentos hace que sea más fácil que puedan caer en un estado de desnutrición. También presentan una pérdida de interés por la comida.

### Requerimientos energéticos

Se produce una disminución de las necesidades energéticas (calóricas), debido a la menor actividad física y al menor componente de masa muscular que a estas edades tiene el organismo. Por esto, queman menos calorías, motivo por el que tienden a ganar peso y debemos recomendar que ingieran menos calorías que un adulto. Cuando se consumen menos calorías, es difícil conseguir todos los nutrientes necesarios, en particular las vitaminas y los minerales, por ello se deben elegir alimentos que sean ricos en nutrientes, pero no en calorías. Los cereales y los panes integrales enriquecidos son buenas elecciones. Las frutas y las hortalizas muy coloreadas (fresas, melocotones, brócoli, espinacas, calabaza, etcétera) contienen más nutrientes que las menos coloreadas.

## Nutrición del adolescente

### Características

Este periodo se caracteriza por un rápido crecimiento en peso y talla, adquiriéndose el 50% del peso definitivo y el 25% de la talla adulta. Se producen una serie de cambios físicos, con la aparición de los caracteres sexuales secundarios, y en la composición corporal, con un aumento de la masa muscular en los varones y con mayores depósitos grasos en las mujeres.

### Incremento de

Los requerimientos energéticos, de proteínas, de algunas vitaminas (principalmente A, C, E y folatos) y de minerales (calcio y cinc y hierro en las chicas tras la menarquia)

### Importancia de la actividad física

Para la prevención de la obesidad. La nutrición se incluye dentro de los hábitos de vida saludable, al igual que la AF. La práctica del ejercicio y del deporte en la edad escolar está directamente relacionada con la salud en la población infantil y juvenil, y tiene un papel primordial en el desarrollo de la obesidad, la cual se inicia con frecuencia en la infancia.

## Nutrición en pediatría

### Nutrición del lactante

- La LM es el alimento ideal durante los seis primeros meses.
- Al aconsejar la introducción de la AC se debe valorar el ambiente sociocultural, actitud de los padres y la relación madre-hijo.
- La AC no debe introducirse antes de las 17 semanas (cuatro meses cumplidos) ni más tarde de las 26 semanas.
- La introducción de la AC debe hacerse cuando el lactante es capaz de mantenerse sentado con apoyo, tiene buen control de los movimientos del cuello e inicia los movimientos de masticación.
- La secuencia de introducción de alimentos

### Nutrición de uno a tres años

- Consumo de leche y/o lácteos dos veces al día.
- Consumo de verduras y/u hortalizas diariamente • Aumentar el consumo de pescado, siendo más recomendable para este grupo de edad el pescado blanco.
- Los pasteles y chucherías sólo deben consumirse de manera ocasional (menos de una vez a la semana), así como los zumos y refrescos.

### Nutrición del preescolar y escolar

Los hábitos de vida que se adquieren durante la infancia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta. En este sentido, es especialmente importante crear hábitos saludables desde el desayuno. Lácteos, cereales y fruta son los tres grupos de alimentos que, componen un desayuno completo y equilibrado, ya que resultan básicos para dotar de energía y los principales nutrientes al organismo en la primera ingesta del día rompiendo el ayuno.

## Alimentación en la gestación y lactación

### Aspectos de importancia

#### Edad de la gestante

-Las adolescentes son gestantes de riesgo alto, que al estar aun desarrollándose y no haber completado su madurez fisiológica  
-Las gestantes mayores de 35 años, quienes tienen mayores riesgos de su salud que nutricionales.

#### Peso

Se espera que la mujer que se embarace lo haga contando con un buen estado nutricional, es decir, con peso saludable definido como un IMC entre 18,5 y 24,9.

### Volumen y composición sanguíneos

El volumen sanguíneo se expande en 50% durante la gestación, lo que repercute en un descenso en los niveles de hemoglobina, albúmina y vitaminas hidrosolubles (hemodilución), mientras que aumentan las vitaminas liposolubles y determinadas fracciones lipídicas.

### Gastrointestinales

Existe un aumento en la capacidad de absorción intestinal durante la gestación. Pueden aparecer vómitos, náuseas. Otras veces aumenta el apetito. Son frecuentes los antojos, las variaciones en las apetencias alimentarias. Suelen aparecer sensaciones de ardor en el estómago.

### Nutrientes

- Energía: 285 kcal/día para las mujeres que conservan su grado de actividad física, y quienes reducen es 200 kcal/día.
- Proteínas: 1,3, 6,2 y 10,7 g/día de dosis inocua de proteínas, durante el 1, 2 y 3 trimestre, respectivamente, o un promedio de 6 g/día para todo el embarazo.
- Grasas: como fuente energética y de ácidos grasos esenciales, sino también para facilitar el transporte de las vitaminas liposolubles.
- Carbohidratos, -Fibra dietaria, -Hierro, -Calcio, -Zinc, -Vitamina D y A Ácido fólico