Nombre de alumno: Karla Paulina López Santis

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: mapa conceptual "Alimentación y dietética en diferentes situaciones fisiológicas"

Materia: Nutrición

Grado: 3ro

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas 09 julio 2021

ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS

Alimentación en la gestación

- **Recomendaciones alimentarias Objetivos**
  - Cubrir necesidades propias de la mujer
  - Exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal.
  - Preparar el organismo materno
  - Promover y facilitar la futura lactancia
- **Necesidades energéticas**
  - **Para sostener**
    - La madre. Feto y placenta.
  - **Se requiere un**
    - Aumento de energía
  - **Desde el**
    - Segundo trimestre
    - La energía se dedica
    - Crecimiento del útero y tejidos maternos
  - **Una mujer embarazada necesita**
    - 340 kcal
      - Por día
      - Segundo trimestre
    - 452 kcal
      - Por día
      - Tercer trimestre
    - El cuerpo
      - Puede convertir
        - ácido alfalinolénico en DHA

Alimentación y lactancia

- **Lactancia materna**
  - **es la**
    - Alimentación del recién nacido
    - A través del seno de la madre
  - **para**
    - Formar tejido fetal
    - Se requiere
      - La proteína
- **Alimentación complementaria**
  - La AC no debe
    - Introducirse antes de las 17 semanas
      - Ni más tarde de las 26 sem
  - La introducción de la AC
    - El lactante es capaz de sentarse
  - La LM es el alimento ideal durante primeros 6 meses
- **Calostro**
  - Liquido viscoso
    - Color amarillento
      - 3 o 4 días
        - Después del nacimiento
  - **Está compuesto por**
    - Agua, proteínas y minerales
    - Rico en azúcar, bajo en calorías y grasas.
- **Clasificación de la lactancia**
  - Completa
    - **Pueden ser**
      - Exclusiva
        - Alimentación niño
          - Leche materna
      - Sustancial
        - Alimentación
          - Seno materno
  - Parcial

Alimentación en la infancia

- El niño de 1-3
  - **Se encuentra**
    - Etapa de transición
      - **Entre el**
        - Periodo de crecimiento rápido del lactante
      - **Y el**
        - periodo de crecimiento estable del escolar

Nutrición prescolar y escolar

- Lácteos, cereales y frutas
  - Componen un
    - Desayuno, completo y equilibrado.
- **Requerimiento a los 6 años**
  - Energía
    - 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/ día en niñas.
  - Proteínas
    - 0,95 g/kg y día, lo cual significa aprox.19 g/día
  - HC
    - 130 g/día) las AI de fibra son 19 g/día
  - Lípidos
    - Entre el 25 y el 35% del VCT
- **Los requerimientos son:**
  - **Energía**
    - 1.000-1.300 kcal al día.
  - **proteína**
    - 1,1 g/kg/día, equivale aprox. a 13 g/día
  - **HC**
    - 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT.
  - **Fibra**
    - AI de 19 g/día.
  - **Lípidos**
    - Debe estar entre el 30 y el 40% del VCT

Alimentación en la adolescencia

- **Puede fijarse desde**
  - 10-11 años hasta los 16-18.
    - Suele subdividirse en
      - Periodo preadolescente (10-13 años)
      - Adolescente (14-18 años).
- **Características propias**
  - Consumo de leche
    - Consumo de verduras y hortalizas
      - Pescado, y por lo tanto de AG
        - Disminuir el consumo de embutidos
- **Se caracteriza**
  - Rápido crecimiento
    - Peso y talla
      - Adquiriéndose
        - 50% del peso definitivo
          - 25% de la talla adulta
- Evitar el consumo de chucherías
  - Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva.

Alimentación y vejes

- Dieta adecuada
  - Planificar la elaboración
    - Menús saludables
      - El objetivo de conseguir y mantener
        - Un nivel óptimo de salud
- **Se expresa en los siguientes aparatos**
  - Perdidas musculares
    - Perdidas Oseas
      - Pérdidas en los órganos de los sentidos
        - Pérdidas en el sistema inmunitario
- Alimentación ingerida
  - Gasto orgánico
  - Un equilibrio entre
    - Sostener gasto organico