



**Nombre del alumno: yuriceyda López Velasco.**

**Nombre del profesor: Lic. Daniela Monserrat Méndez.**

**Nombre del trabajo: mapa conceptual.**

**Materia: nutrición clínica.**

**Grado: 3 cuatrimestre.**

**Grupo: B**

Alimentación y dietética en diferentes situaciones fisiológicas.

Alimentación en la gestación.

Una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adecuada) en esta etapa fisiológica de la vida femenina es la mejor ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido como pueden ser disminución de peso o de talla, menor resistencia a las infecciones y otros.

Recomendaciones alimentarias durante la gestación pretenden conseguir los siguientes objetivos:

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

Necesidades energéticas.

A fin de sostener a la madre y al desarrollo del feto y de la placenta se requiere un aumento de energía desde el cuarto hasta el sexto mes llamado segundo trimestre gran parte de esta energía se dedica al crecimiento del útero (material y de otros tejidos maternos).

Para satisfacer esta carga metabólica y ahorrar las proteínas para la formación de tejidos una mujer embarazada necesita:  
340 kcal adicionales por día en el segundo trimestre, 452 kcal adicionales por día en el tercer trimestre.

La proteína se requiere para formar el tejido fetal, la madre también necesita proteína adecuada para el crecimiento para sus propios tejidos, su volumen sanguíneo aumento en anticipación de la pérdida de sangre durante el parto.

Alimentación y lactancia.

Lactancia materna es un término usado en formas genética para señalar alimentación del recién nacido y lactante a través del seno materno.

La lactancia materna completa puede ser exclusiva o sustancial  $\frac{3}{4}$  lactancia exclusiva: es la alimentación de los niños con leche materna  $\frac{3}{4}$  lactancia sustancial o en exclusiva es la alimentación seno materno, pero brinda agua o te entre las tetadas.

Calostro

Es un líquido viscoso de color amarillento que las glándulas mamarias se agregan durante los tres o cuatro días después del nacimiento.

Este compuesto por agua, proteínas, minerales es rico en azúcar bajo en calorías en grasa es perfecto es insustituible para el bebé por su alto valor nutritivo y su fácil digestión.

Las ventajas de la alimentación del seno materno son más evidentes en los primeros 6 meses de vida, pero sus efectos se prolongan hasta los 2 años de vida.

Alimentación complementaria.

Unas recomendaciones generales para la alimentación del lactante e introducción de la AC que se pueden resumir de la siguiente manera:

La LM es el alimento ideal durante los 6 primeros meses.

Al conseguir introducción de la AC se debe valorar el ambiente, sociocultural.

La AC no debe introducirse antes de las 17 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.

## Alimentación en la infancia.

El niño de uno a tres años se encuentra en una etapa de transición entre el periodo del crecimiento rápido del lactante y el periodo del crecimiento estable del escolar, mantiene un crecimiento lineal sostenido, con un incremento regular del peso.

Las funciones digestivas adquieren un grado de madurez suficiente como para la alimentación se asemeje a la del niño mayor.

La cantidad de alimentos varía mucho de una comida a otra y en general una gran comida va seguida de otra, que nos dice que a partir de los 12 meses la mayoría comienza a utilizar la cuchara y deja de derramar los alimentos entre los 15 y los 18 meses.

Para la población de uno o tres años de ambos sexos los requerimientos son:

Energía: entre 1,000 y 1,300 kcal al día.

Proteínas: 1,1 g/kg/día lo cual equivale aproximadamente a 13g /día.

HC: 130g/día entre el 45 y 65%.

Fibra: al del 19g/día.

Lípidos: las DRI no proponen una cantidad determinada ni como RDA.

## Nutrición preescolar y escolar

Los niños preescolares (y desde los 3 - 4 años asta aproximadamente los 5-6 años) y los escolares (desde los 5-6 años asta el inicio del brote puberal Asia los 10 -11 años).

Tienen algunas características comunes como son un crecimiento estable de unos 5-7 cm/año y un aumento de peso de unos 2,5 -3,5 kg/ año.

El preescolar puede tener periodos de inapetencia poco interés por los alimentos o rechazo de nuevos sabores puede expresar verbalmente su aceptación o rechazo como modo de mostrar su autonomía.

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

## Alimentación en la adolescencia.

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 produce una serie de cambios físicos con la aparición de los caracteres sexuales y secundarios y en la composición corporal con un aumento de masa muscular.

Todo esto condiciona un incremento acusado de los requerimientos energéticos, de proteínas, de algunas vitaminas (principalmente A, C y E y folatos) y de minerales (calcio, zinc y hierro).

Alimentación y vejes.

El envejecimiento es una trayectoria biológica, un proceso orgánico universal y mantenimiento que determina cambios decisivos tanto en la constitución y funcionalidad en nuestro organismo como en nuestro comportamiento.

Tres tipos de factores contribuyen a que se produzcan los cambios relativos al envejecimiento en proporciones.

En primer lugar, aquellos que llamamos fisiológicos derivados en parte de la mejor o peor carga genética de cada individuo sobre todo del uso continuado e interrumpido de nuestro organismo a lo largo de la vida.

El envejecimiento secundario viene determinado por los tipos de cambio en primer termino los derivados de la lactosa, enfermedades, cirugías, accidentes, etc. Acumulados a lo largo de la vida con sus secuelas correspondientes.

La interrelación alimentación vejes es múltiple funciona en doble dirección y se establece a través de caminos muy diversa esta interrelación afecta a diferentes sistemas y aparatos.

