

09/ Julio /2021

☀️ Nutrición Clínica ☀️

Nombre del Alumno: Ingrid Del Rosario García Calderón

Nombre del Profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Materia: Nutrición Clínica

Actividad: Mapa Conceptual

Grado: 3º

Grupo: "B"

Nutrición Clínica

Parte fundamental para las necesidades asistenciales y preventivas de la población para que tengan una mejor alimentación y salud.

Alimentación/ Nutrición en embarazo y lactancia.

Se clasifica en:

Necesidades de ingesta energética

Trata de:

Que el feto en desarrollo requiere de nutrientes tanto para la formación de tejidos durante el periodo de la embriogénesis las primeras ocho semanas, como durante las siguientes semanas en las cuales el feto se encuentra en un periodo de crecimiento. Por lo tanto, una mujer embarazada debe tener una adecuada dieta que le permita cumplir con las necesidades propias y las del bebé.

De acuerdo a peso

Una mujer sana tiene un incremento de unos 11-12 kg a lo largo del embarazo. En total, el aumento en el primer trimestre es de 1-2 kg. Para el segundo y tercer trimestre el aumento es más constante, con una ganancia semanal de aproximadamente 350-450 g. El aumento total se distribuye de la siguiente manera: 7 kg de agua, 3 kg de grasa y 1 kg de proteína.

Requerimientos dietéticos en la embarazada

Trata de:

Que durante el primer trimestre el GET no se modifica tanto mientras que en el segundo y tercer trimestre si es necesario un aporte calórico mayor, aproximadamente 340 kcal por día en el segundo trimestre y 425 kcal por día en el tercero.

El gasto energético

Total, de (GET) depende de cuatro variables: 1) Tasa metabólica basal que corresponde al 50% del gasto total. 2) el efecto térmico de la comida que se refiere al gasto de energía que se da por comer, digestión, absorción, re síntesis y almacenamiento de comida y equivale al 5-10% del GET. 3) efecto térmico del ejercicio, el cual varía de individuo a individuo y en personas sedentarias puede corresponder a un 15-20% del GET. Y 4) termogénesis facultativa o adaptativa, la cual se refiere a las adaptaciones al medio y corresponde a no más del 10% del GET.

Carbohidratos y Proteínas

Carbohidratos recomendados son:

La ingesta de carbohidratos recomendada para cumplir con este aporte de energía durante el embarazo es de 175 g y durante la lactancia aumenta a 210g. Los carbohidratos se pueden dividir en carbohidratos simples (subdivididos en monosacáridos y disacáridos) y en carbohidratos complejos. Los importantes para la nutrición humana son la glucosa (dextrosa), la fructosa y la galactosa.

El requerimiento de proteínas se debe a:

El requerimiento de proteínas aumentado se debe al desarrollo de tejido materno, fetal y placentario. Aproximadamente, durante todo el embarazo se acumulan 925 g de proteína lo que provoca en la recomendación diaria un aumento de 46g/día en las pacientes no embarazadas a 71g/día en las embarazadas. Pasa de 0.8 g/kg/día a 1.1 g/kg/día. Cuando la ingesta calórica es deficiente, las proteínas se metabolizan en lugar de ser almacenadas para el feto.

Vitaminas y Minerales

Las vitaminas que debe ingerir son:

Vitamina A, Vitamina B6, Vitamina B12, Vitamina C, Vitamina D, Vitamina E, Vitamina K, Ácido Fólico, Tiamina, Riboflavina, ...

Minerales que debe consumir:

Hierro, Yodo, Calcio y Zinc.

Por qué es importante:

Las vitaminas y minerales desempeñan una función muy importante para el desarrollo de todas las funciones vitales y las del bebé.

Requerimientos nutricionales del niño.

Son:

Energía, Hidratos de carbono, Lípidos, Proteínas.

En los 6 meses su distribución de energía es:

La distribución de energía en macronutrientes será: 15% proteínas, 55% hidratos de carbono y 30% grasas.

Para niños mayores

En niños mayores es: 15% proteínas, 55% hidratos de carbono y 30% grasas.

Nutrición en pediatría y adolescencia

La nutrición en cada una de las diferentes etapas de la edad pediátrica tiene como objetivo conseguir un crecimiento y desarrollo adecuados, evitar las deficiencias nutricionales y prevenir enfermedades que se manifiestan en el adulto.

En ello entra:

Los pediatras recomiendan ofrecer el pecho antes de los otros alimentos para que se pueda mantener la lactancia el mayor tiempo posible.

Leche materna:

La leche materna sigue siendo el alimento fundamental del niño hasta el año de edad y la alimentación complementaria, es eso: complementaria al pecho.

La leche es el alimento básico en los niños a esta edad, desde el año hasta los 3 años, las necesidades de calcio son muy elevadas y la leche es la principal fuente de este calcio de la dieta diaria, por lo tanto, los leches de continuación son la mejor alternativa a la leche de vaca, ya que ésta tiene gran cantidad de proteínas, conforme van creciendo. También se le va incluyendo lo que es el alimento base, conforme va creciendo se le va dando una proporción de alimentos.

Los objetivos de la alimentación del niño en edad preescolar y escolar son asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, teniendo en cuenta su actividad física y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo.

Una alimentación sana y variada ayudará al adolescente en su desarrollo físico. En la adolescencia la alimentación tiene una importancia vital, debido a que se incrementan las necesidades de nutrientes para hacer frente a los numerosos cambios físicos, sexuales y psicológicos que se experimentan en esta etapa.

Nutrición en adulto mayor

Que es:

La Nutrición es consumir una dieta saludable y balanceada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Una buena nutrición es necesaria para mantener el buen funcionamiento del cuerpo, tener un peso

La clasificación de los ancianos es:

Sano

es:

La persona con edad avanzada que goza de salud, independencia y calidad de vida

Enfermo:

es:

La persona de edad avanzada que sufre una enfermedad temporal, pero mantiene su independencia y calidad de vida, ya que la enfermedad no la va a privar de ellas.

Frágil

es:

Aquel anciano que presenta un decremento de su reserva fisiológica que se traduce en el individuo en un aumento del riesgo de incapacidad, una pérdida de la resistencia y una mayor vulnerabilidad a eventos adversos manifestados por mayor morbilidad y mortalidad.

Paciente geriátrico

es:

La persona normalmente de edad avanzada, especialmente frágil ante cualquier tipo de agresión, con patologías crónicas múltiples y normalmente productoras de limitaciones funcionales, físicas y/o psíquicas

Existen una serie de cambios en los patrones dietéticos de las personas mayores que hace que sean más propensos a caer en la desnutrición

son vulnerables por:

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.

nutrientes más importantes para el adulto mayor:

1. Calcio (salud ósea)
2. Fibra (salud intestinal)
3. Potasio (salud de articulaciones)
4. Vitamina A (salud visual)
5. Vitamina C (defensa de las células, al ser un antioxidante).