



**Nombre de alumnos: Ana cristel
Camas alvarez**

**Nombre del profesor: Joanna Judith
casanova Ortiz**

**Nombre del trabajo: Alimentación y
dietética en diferentes situaciones
fisiológicas (ENSAYO)**

Materia: NUTRICION CLINICA

Grado: 3 cuatrimestre

Grupo: "A"

Pichucalco, Chiapas a 07 de julio del 2021

INTRODUCCION

La alimentación debe adaptarse a sus características individuales, teniendo en cuenta su ritmo de crecimiento y desarrollo, su apetito, sus gustos, su estado de salud y la actividad física que realiza, no obstante, existen unas orientaciones generales que se traducen en frecuencia de consumo de alimentos y en cantidades aconsejadas raciones acordes a cada etapa, que te pueden servir de ayuda para diseñar una dieta saludable y equilibrada, la mejor alimentación para tu hijo o hija, debes procurar que su comportamiento y el del resto de miembros de la familia sea coherente con las recomendaciones verbales que le trasmites, no te dará buenos resultados si tratas de enseñarle la forma más saludable de alimentarse si no lo pones en práctica, los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo obtenga de ellos los nutrientes que necesita VARIABLE, SANA, EQUILIBRADA, NUTRITIVA, APETECIBLE, DIVERTIDA SORPRENDENTE, ORDENADA, CONSISTENTE, Y EDUCATIVA.

Lo cierto es que a partir de los dos años, el niño suele comer menos se trata de una respuesta fisiológica normal de su cuerpo ya que su ritmo de crecimiento es más lento en comparación con el primer año, por lo que sus necesidades de energía y nutrientes, inevitablemente son menores, estos cambios de apetito deben ser entendidos y atendidos por la familia para no forzarle a comer más cantidad de alimentos, que en realidad su organismo no necesita, asimismo, en esta etapa el niño va descubriendo todo lo que le rodea y centra su atención en otros temas que no son precisamente la alimentación, suele manifestar manías y caprichos con la comida, por lo que es una oportunidad para que padres y madres, y responsables de su alimentación le guíen de la mejor manera posible para que vaya adquiriendo hábitos de alimentación y de vida saludables, haz que la dieta de tu hijo sea equilibrada y variada en platos, sabores, texturas y consistencia e incluso colores, para acostumbrar a su paladar a comer de todo, el olor, el color, el sabor, la forma y la textura van a influir y a determinar en parte sus gustos personales, si le vas a dar a probar un alimento nuevo, inténtalo al principio de cada comida, cuando el niño tiene más apetito; e insiste varias veces, cocinando el alimento de distinta forma, hasta que el niño descubra el nuevo sabor, se aficiona y se acostumbra a él, es importante para nuestro cuerpo alimentarse varias veces al día, por eso si dejamos de hacerlo, sentiremos sed o hambre.

ALIMENTACION EN LA GESTACION Y LACTACION

Las carencias nutricionales antes de la gestación y durante la misma, podrían afectar tanto al estado de salud de la madre como al del niño, incluso después del parto, el estado de salud y nutricional de la mujer antes de la gestación, condiciona su propia fertilidad, el riesgo de sufrir un aborto o incluso que los hijos sufran alguna malformación, por ejemplo, la carencia de ácido fólico antes de la concepción y durante las primeras semanas de gestación, incrementa el riesgo de la aparición de espina bífida en los descendientes, la alimentación es muy importante durante este periodo, ya que no solo se alimenta la madre cabe decir que la energía requerida para llevar a completar un embarazo de término se estima en 8000 kilocalorías, se debe al requerimiento conjunto que se produce por la actividad metabólica materna, la fetal y al crecimiento fetal y de la placenta, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha estimado que, se requiere una ingesta promedio de 300 kcal de más para la totalidad del embarazo, una ingesta diaria aproximada de entre 2150 kcal y 2200 kcal, 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 ya que 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 y 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 71 g/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 y las grasas son fuente de energía y también parte importante en la estructura celular son vehículo para las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), son provisión de energía, protegen los órganos y lubrican los tejidos, es necesario llevar una dieta equilibrada para obtener los nutrientes requeridos y cubrir las necesidades nutricionales de la madre, ya que se ven aumentados por el gasto que significa la producción de leche, las carencias nutricionales antes de la gestación y durante la misma, podrían afectar tanto al estado de salud de la madre como al del niño, incluso después del parto, el estado de salud y nutricional de la mujer antes de la gestación, condiciona su propia fertilidad, el riesgo de sufrir un aborto o incluso que los hijos sufran alguna malformación es necesario aumentar la cantidad de alimentos ricos en hidratos de carbono, como cereales, pastas, masas y legumbres, pero siempre que sea la cantidad justa, como una taza de cereales o dos rebanadas de pan integral en el desayuno y una porción de arroz, pastas o papas en el almuerzo o comida, además de los que se encuentran en lácteos, verduras y frutas, la alimentación durante el embarazo y la lactancia es fundamental, un asunto de gran responsabilidad para la gestante porque influye de manera directa en el desarrollo físico y mental del bebé una experta en nutrición, ofrecemos consejos básicos de alimentación, precauciones que se deben tener con las comidas y cómo reducir los típicos síntomas del embarazo como las náuseas o el reflujo, la embarazada o lactante no necesita comer por dos, como mucha gente piensa, tampoco es necesario una alimentación súper especial o restrictiva, ni tampoco suplementos multinutrientes, ni alimentos exóticos con propiedades especiales: NUTRICION Y PESO, CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN EMBARAZO Y LACTANCIA Y PRECAUSIONES ALIMENTARIAS.

ALIMENTACION EN LA LACTANCIA

La lactancia materna es una forma de alimentación que comienza en el nacimiento con leche producida en el seno materno, la dieta o alimentación sana para una madre lactante es igual que para todo el mundo una base de cereales pan, arroz, pasta y legumbres lentejas, guisantes, garbanzos, alubias, complementada con frutas o verduras y carne y pescado de vez en evitando el consumo de alimentos industrializados y con alto contenido de grasa, que no proporcionan valor nutricional tanto para la madre como para el bebé, cuando la lactancia es una continuación de la alimentación que recibe el feto en el interior del útero, la dieta materna juega un papel activo en la composición de la leche y el aporte de nutrientes al recién nacido, durante la lactancia es necesario llevar una dieta equilibrada para obtener los nutrientes requeridos y cubrir las necesidades nutricionales de la madre, ya que se ven aumentados por el gasto que significa la producción de leche, una dieta acorde a estas necesidades se basa en proteínas, frutas, verduras, cereales, grasas, vitaminas, minerales como hierro, calcio y ácido fólico y mucho líquido, la lactancia es una continuación de la alimentación que recibe el feto en el interior del útero ambos procesos, la dieta materna juega un papel activo en la composición de la leche y el aporte de nutrientes al recién nacido las necesidades nutricionales en el recién nacido son más altas que en cualquier otra etapa del desarrollo y existen evidencias de que la composición de la leche se adapta a las necesidades cambiantes del niño PESO TRAS DAR A LUZ, CALORIAS, CONSUMO DE LIQUIDOS Y GRASAS durante la lactancia la madre pierde un promedio de 1 a 2 kg al mes, de forma lenta y gradual, debido a la cantidad de energía que se utiliza para la producción de la leche materna proveniente de la grasa que se almacenó durante el embarazo, se necesitan 800 calorías diarias para producir un litro de leche 500 calorías las aporta la dieta y 300 se toman de los depósitos maternos que se formaron durante el embarazo la mujer durante la lactancia materna necesita un aporte mayor de energía y proteínas, que los puede obtener con una alimentación balanceada que incluya todos los grupos de alimentos, debe asegurarse de cumplir con las raciones adecuadas de productos lácteos para cubrir las necesidades de calcio durante esta fase, algunos consejos para facilitar la alimentación de la madre son consumir: por lo menos 5 porciones entre frutas y vegetales frescos a diario, incluir proteínas como pollo o pavo bien cocidos y huevos, consumir 2 a 3 veces por semana pescado, los carbohidratos de preferencia deben ser integrales y 2 o 3 porciones de lácteos al día, durante la lactancia materna es importante la ingesta adecuada de vitaminas y minerales, a través del consumo de alimentos ricos en hierro, ácido fólico, zinc, vitamina C, vitaminas del complejo B, calcio y omega-3 se deben tomar medicamentos solamente cuando sea imprescindible y se debe consultar si son compatibles con la lactancia.

ALIMENTACION EN LA INFANCIA

Es la etapa del ciclo vital que va desde los 0 meses hasta los 12 años, cada etapa requiere un tipo de alimentación específica, según el desarrollo físico y psicomotor y las necesidades nutricionales que el niño tiene a medida que crece en esta etapa maduran completamente los órganos y los sistemas que intervienen en la digestión, la absorción y el metabolismo de los nutrientes, a los dos años de vida el pequeño ya ha completado prácticamente la introducción de alimentos, entra en una etapa de transición de crecimiento lento y estable gana una media de 2 kg de peso y de 5 a 6 cm de talla cada año, los niños desarrollan una gran actividad física, por lo que gastan mucha energía, es una fase fundamental para ir cimentando los hábitos alimentarios del niño, es el momento en que el pequeño empieza a probar nuevos sabores y a mostrar sus preferencias en la alimentación, su alimentación adecuada del niño a partir del año de edad y hasta los 3 años se basará en una propuesta alimentaria variada, suficiente, equilibrada e individualizada, de acuerdo con la constitución del niño y las indicaciones pediátricas, con el fin de asegurar un crecimiento y desarrollo óptimos debe adaptarse a sus características individuales, teniendo en cuenta su ritmo de crecimiento y desarrollo, su apetito, sus gustos, su estado de salud y la actividad física que realiza, no obstante, existen unas orientaciones generales que se traducen en frecuencia de consumo de alimentos y en cantidades aconsejadas (raciones) acordes a cada etapa, que te pueden servir de ayuda para diseñar una dieta saludable y equilibrada, los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo obtenga de ellos los nutrientes que necesita VARIADA, SANA, EQUILIBRADA, NUTRITIVA, APETECIBLE, DIVERTIDA, SORPRENDENTE, ORDENADA, CONSISTENTE Y EDUCATIVA durante la primera infancia es fundamental para sentar las bases alimentarias del resto de la vida, así como también para proteger al niño de posibles enfermedades el requerimiento de energía de macronutrientes y micro nutrientes 1er infancia 1 a 3 años de energía de 1000 a 1300 calorías x día, proteína 1.1 gr x kg al día aproximadamente 13 gr, carbohidratos 65 % es igual a 130 gr x día, grasas 30 hasta 40 %, fibra 19 gr x día, 2da infancia 1742 calorías en niños y 1642 calorías niñas, proteína 1.95 gr x kg al día, carbohidratos 65% es igual 130 x día, lípidos 30 a 35% sus recomendaciones nutricias, consumir frutas y verduras, tomar agua, evitar distracciones como televisión y celulares, realizar diferentes menús que sean llamativo para el niño o niña, el aporte proteico recomendado se encuentra entre 1,0 y 1,5 gr/Kg/día, en función de las características de la situación clínica, debe prestarse una atención especial al aporte de micronutrientes, un aspecto que habitualmente es infravalorado, existen datos para considerar que algunos oligoelementos, como Zn, Cu, Mn, Cr, Se, Mo, y algunas de las vitaminas (A,B,C,E) son de gran importancia para los pacientes en situación crítica, aunque los requerimientos específicos para cada uno de ellos no han sido establecidos, su recomendaciones es Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física, tomar a diario 8 vasos de agua segura, consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores, reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio, limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal, consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados y consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

ALIMENTACION EN LA INFANCIA

Es la etapa del ciclo vital que va desde los 0 meses hasta los 12 años, cada etapa requiere un tipo de alimentación específica, según el desarrollo físico y psicomotor y las necesidades nutricionales que el niño tiene a medida que crece en esta etapa maduran completamente los órganos y los sistemas que intervienen en la digestión, la absorción y el metabolismo de los nutrientes, a los dos años de vida el pequeño ya ha completado prácticamente la introducción de alimentos, entra en una etapa de transición de crecimiento lento y estable gana una media de 2 kg de peso y de 5 a 6 cm de talla cada año, los niños desarrollan una gran actividad física, por lo que gastan mucha energía, es una fase fundamental para ir cimentando los hábitos alimentarios del niño, es el momento en que el pequeño empieza a probar nuevos sabores y a mostrar sus preferencias en la alimentación, su alimentación adecuada del niño a partir del año de edad y hasta los 3 años se basará en una propuesta alimentaria variada, suficiente, equilibrada e individualizada, de acuerdo con la constitución del niño y las indicaciones pediátricas, con el fin de asegurar un crecimiento y desarrollo óptimos debe adaptarse a sus características individuales, teniendo en cuenta su ritmo de crecimiento y desarrollo, su apetito, sus gustos, su estado de salud y la actividad física que realiza, no obstante, existen unas orientaciones generales que se traducen en frecuencia de consumo de alimentos y en cantidades aconsejadas (raciones) acordes a cada etapa, que te pueden servir de ayuda para diseñar una dieta saludable y equilibrada, los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo obtenga de ellos los nutrientes que necesita VARIADA, SANA, EQUILIBRADA, NUTRITIVA, APETECIBLE, DIVERTIDA, SORPRENDENTE, ORDENADA, CONSISTENTE Y EDUCATIVA durante la primera infancia es fundamental para sentar las bases alimentarias del resto de la vida, así como también para proteger al niño de posibles enfermedades el requerimiento de energía de macronutrientes y micro nutrientes 1er infancia 1 a 3 años de energía de 1000 a 1300 calorías x día, proteína 1.1 gr x kg al día aproximadamente 13 gr, carbohidratos 65 % es igual a 130 gr x día, grasas 30 hasta 40 %, fibra 19 gr x día, 2da infancia 1742 calorías en niños y 1642 calorías niñas, proteína 1.95 gr x kg al día, carbohidratos 65% es igual 130 x día, lípidos 30 a 35% sus recomendaciones nutricias, consumir frutas y verduras, tomar agua, evitar distracciones como televisión y celulares, realizar diferentes menús que sean llamativo para el niño o niña, el aporte proteico recomendado se encuentra entre 1,0 y 1,5 gr/Kg/día, en función de las características de la situación clínica, debe prestarse una atención especial al aporte de micronutrientes, un aspecto que habitualmente es infravalorado, existen datos para considerar que algunos oligoelementos, como Zn, Cu, Mn, Cr, Se, Mo, y algunas de las vitaminas (A,B,C,E) son de gran importancia para los pacientes en situación crítica, aunque los requerimientos específicos para cada uno de ellos no han sido establecidos, su recomendaciones es Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física, tomar a diario 8 vasos de agua segura, consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores, reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio, limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal, consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados y consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

ALIMENTACION Y ACTIVIDAD FISICA

La adolescencia es una etapa en la que es muy importante tener una dieta de alta calidad nutritiva, el tipo de alimentos que consumen los adolescentes es muy importante para su crecimiento y desarrollo, la alimentación saludable previene problemas de salud inmediatos, como la anemia, la obesidad, desórdenes de alimentación y caries dental pero también ayuda a prevenir problemas de salud a largo plazo, como la enfermedad coronaria, la obesidad, el cáncer, la hipertensión y la osteoporosis, los hábitos alimentarios adquiridos en la adolescencia se mantendrán en la edad adulta, la actividad física en la adolescencia genera una serie de beneficios físicos pero también la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental, la mayoría de los adolescentes realizan actividad física, más los chicos y menos en cursos superiores los jóvenes se hacen mayores, empiezan a dedicar más tiempo al estudio y a la diversión y en algunos casos, se abandonan prácticas deportivas que se realizan en el ambiente escolar o centros deportivos, comer sano es una parte importante de un estilo de vida sano y es algo que debería enseñarse a una edad temprana, un plan de alimentación sana para el adolescente es, hacer tres comidas al día, con bocadillos saludable, aumentar la cantidad de fibra en la dieta y disminuir la cantidad de sal, beber agua. Intentar evitar las bebidas con mucha azúcar, el jugo de frutas puede tener muchas calorías, por lo tanto, limite la ingesta del adolescente, la fruta entera siempre es una mejor opción, ingerir comidas balanceadas, cuando cocine para su hijo adolescente, intente asar o grillar en lugar de freír, haga que su hijo adolescente controle y disminuya, de ser necesario la ingesta de azúcar, comer frutas y vegetales como bocadillos, disminuir el uso de manteca y salsas pesadas, comer más pollo y pescado y limitar la ingesta de carne roja y elegir cortes magros siempre que sea posible.

ALIMENTACION Y VEJEZ

El envejecimiento modifica el metabolismo, los procesos fisicoquímicos en el organismo, como consecuencia, las personas de mayor edad con el tiempo pierden peso, pues ingieren menos cantidad de comida, presentan saciedad precoz y alteración en la apreciación sensorial de los alimentos, las personas mayores presentan cambios debidos al paso del tiempo en todos los tejidos y órganos del aparato digestivo, de la boca hasta el intestino grueso, cambios que tienen múltiples implicaciones en su funcionalidad y salud, con el paso del tiempo en la boca suele haber un adelgazamiento de las encías y una disminución de la resistencia del esmalte dentario ambos hechos llevan a la pérdida de piezas dentarias, hay también una disminución del número de papilas gustativas y de la producción de saliva, lo que conlleva una menor percepción del sabor de los alimentos y una disminución de la sensación de sed, por pérdida de masa muscular puede haber dificultad en la masticación y la deglución, lo que en ocasiones extremas hace que se produzcan atragantamientos más frecuentes si se asocian alteraciones neurológicas, con el riesgo del paso de alimentos y agua al árbol respiratorio el ESOFAGO Y EL ESTOMAGO.

CONCLUSION



CONCLUSION

Se puede concluir en este tema de alimentación y dietética en diferentes situaciones fisiológicas que la alimentación, las dietas y los nutrientes, son palabras que se han incorporado en las conversaciones diarias de la mayoría de las personas así como en todos los medios de comunicación, el colesterol, los complejos vitamínicos, la soja, el calcio, los conservantes y colorantes, las grasas hidrogenadas y los alimentos ecológicos, es una dieta equilibrada el alimento contiene un valor nutritivo potencial, que es el que presenta en el momento de ser recolectado o capturado, y un valor nutritivo real, que se refiere a la cantidad de nutriente absorbido que pasa a la sangre, una vez digerido y metabolizado por el momento, tan sólo se conoce el valor nutritivo potencial de los alimentos, que ha sido obtenido mediante análisis químicos.

BIBLIOGRAFIA

<http://www.henufood.com/nutricion-salud/consigue-una-vida-saludable/alimentacion-en-la-mujer-etapa-i-menopausia/index.html#:~:text=->

<https://www.redaccionmedica.com/recursos-salud/diccionario-enfermedades/alimentacion-madre-durante-lactancia>

<https://www.educo.org/blog/la-importancia-de-la-alimentacion-durante-la-primera-infancia>

<https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html>.....<http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/f0707e71225511dc78845d01962e5f14>

<https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/mayores/cambios-en-la-vejez/aparato-digestivo/#:~:text=>