



***NOMBRE DEL ALUMNO:***

Hogla Rubí Sangeado Domínguez

***NOMBRE DEL PROFESOR:***

Joana Casanova

***NOMBRE DEL TRABAJO:***

Ensayo

***MATERIA:***

Nutrición Clínica

***GRADO:***

3er Cuatrimestre

***GRUPO:***

"A"

## **ALIMENTACIÓN Y DIETETICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS**

### **Alimentación en la gestación y lactancia:**

Durante el embarazo y la lactancia es muy importante la alimentación y es por eso que en esta etapa la alimentación sea modificada, ya que con la buena alimentación la mujer va a mantener en buenos estados sus órganos, la alimentación debe aportar nutrimentos para el crecimiento de tejidos nuevos, como la placenta y el feto, para mantener el embarazo a término y prepararse para la lactancia. Y requerimientos nutricionales como:

**Energía:** Varios factores como el aumento de peso, la composición, la etapa del embarazo y el tipo de actividad física influyen en las necesidades energéticas. Para cubrir la energía necesaria de grasas y proteínas se requiere 85 000kcal aproximadamente, divididas entre los días de gestación.

**Grasas:** debido al rápido crecimiento y desarrollo de los órganos fetales, el requerimiento de ácidos grasos esenciales aumenta en este periodo y en la lactancia.

**Proteínas:** Las necesidades maternas, placentarias y fetales originan a que el aumento de proteínas sea mayor durante el embarazo. Esto es aproximadamente 1kg del aumento de peso promedio de 11 a 12 kg, cerca del 50% de esta cifra corresponde al feto, 25% al tejido mamario y útero, 10% a la placenta y 15% a la sangre y líquido amniótico.

**Vitaminas:** Vitamina D: su principal función durante el embarazo es mantener las concentraciones séricas de calcio y fósforo.

**Vitamina B12:** La deficiencia de esta vitamina produce anemia perniciosa, si la dieta contiene productos de origen animal no será necesario las indicaciones.

**Vitamina C:** El ácido ascórbico debe de ser hasta 13% mayor durante esta etapa ya que además de estimular la absorción hierro y liberar folatos de los alimentos, también es necesaria la producción de colágeno y formación de tejido.

**Folatos:** Es muy importante ya que, debido al rápido crecimiento y desarrollo fetal, de la placenta a como también de los tejidos maternos, así como la maduración de eritrocitos y la síntesis de mielina en el sistema nervioso fetal.

El estrés nutricional del organismo femenino, derivado de un proceso fisiológico, es la lactancia. La energía y los nutrimentos la madre los obtiene del mismo organismo debido a esto las necesidades nutricionales van cambiando durante va avanzando la lactancia.

La lactancia es el periodo de la vida reproductiva de la mujer con más requerimientos ya que hay mayor estrés y eso demanda la producción de leche. El contenido de energía y nutrimentos que cubren al niño y esto depende principalmente de las grasas. El volumen de leche aumenta conforme avanza la lactancia.

Necesidades diarias de energía que se necesita en una mujer lactante.

Frutas	7 a 9
Verduras	2 a 3
Cereales y tubérculos	11 a 12
Leguminosas	1 a 2
Tejidos animales, queso y huevo	2 a 4
Leche	1 a 2
Lípidos	6
Azúcares	2 a 4

El primer año de vida del lactante es un periodo crítico ya que surgen los cambios importantes del niño ya que después de haber estado en el útero, un ambiente agradable, protegido, provisto de oxígeno, y con todo lo indispensable para que se desarrollara correctamente en el útero. El crecimiento acelerado en esta etapa requiere de un aporte de nutrimentos acorde a la velocidad de éste, si el niño es alimentado al pecho y a libre demanda, durante los primeros cuatro a seis meses de vida, el organismo materno producirá el volumen de leche que cubra sus necesidades de: energía, proteínas, vitaminas y nutrimentos inorgánicos; después de esta edad, la leche materna ya no cubrirá sus requerimientos, por ello sin eliminar la leche, se deberá modificar en forma gradual la alimentación y el origen de los nutrimentos, para incorporar diferentes alimentos que le permitan cubrir sus necesidades diarias.

#### **ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA:**

La pubertad es una de las etapas de máximo crecimiento en el ser humano por ello la alimentación debe adaptarse a características individuales y teniendo en cuenta su ritmo de crecimiento y desarrollo, su apetito, sus gustos, el estado de salud en el que se encuentra, la actividad física que realiza. Raciones de cada grupo de alimentos que cubren las recomendaciones diarias de energía:

Frutas	8 a 12
Verduras	2 a 4
Cereales y tubérculos	12 a 16
Leguminosas	1 a 4
Leche y derivados	2 a 3
Alimentos de origen animal	4 a 8
Aceites y grasas	8 a 10
Azúcares	4 a 8

Debemos tener presente que de la infancia a la adultez no es un proceso continuo, uniforme ni sincronizado. A lo largo de este lapso se presentan cambios en el desarrollo somático, cognitivo, emocional, social y psicosexual, y todos estos pueden llegar a influir en una forma positiva o negativa en la alimentación y nutrición del adolescente y tomando en cuenta todos estos aspectos el profesional podrá determinar lo que está dentro de lo normal o si el adolescente está teniendo un problema en su desarrollo.

Las recomendaciones en relación a la proporción y calidad son las mismas que para un adulto sano, con el objeto de cumplir con una dieta correcta o recomendable, Se recomienda que 50 al 70% de la energía total de ésta proceda de hidratos de carbono con predominio de los complejos y en una menor proporción los simples, sin olvidar la importancia de incluir alimentos que contengan fibra dietética. Las proteínas deben aportar del 10 al 15% del total de las calorías, asegurar el consumo de una buena parte de origen vegetal y combinar alimentos en las que se complementen. En cuanto a las grasas, éstas deben representar del 20 a 25% del total de calorías de la dieta con una relación de ácidos grasos saturados/monoinsaturados/poliinsaturados adecuada. En ciertas ocasiones la combinación de factores genéticos, psicológicos, sociales y culturales pueden ser principales factores para la falla en el crecimiento y desarrollo del adolescente.

La actividad física es muy importante ya que ayuda a su hijo a sentirse con más energía, a mejorar en concentración y tener un mejor aspecto físico y sobre todo a tener un estilo de vida saludable, también es importante ya que ayuda a prevenir enfermedades cardíacas, la diabetes, entre otras.

\*Cualquier actividad moderada a intensa debe realizarse cerca de los 60 minutos.

\*Actividades físicas que fortalecen los músculos y los huesos se deben de practicar no más de 3 días a la semana.

pueden practicar deportes y programas de ejercicio físico estructurado que incluyan actividades de fortalecimiento muscular y óseo. El levantamiento de pesas, bajo la supervisión de un adulto cualificado, puede mejorar la fuerza y ayudar a prevenir las lesiones deportivas

## **ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA**

Alimentación variada: Acostumbrar al hijo a comer de todo y a degustar los sabores de cada alimento para lograr este hábito es importante fomentarle el buen hábito de los alimentos en sus primeros años de vida.

Alimentación sana: Es importante escoger productos con la menor porción de grasa posible, de sal, y consumir vegetales (Verduras, frutas, legumbres, y cereales integrales).

Alimentación equilibrada: Es muy importante conocer el plato del buen comer para así poder hacer nuestros platillos de comida con los alimentos adecuados y su respectiva porción que deberíamos comer de acuerdo a nuestras necesidades.

PRODUCTOS	PORCIONES/DÍA
Lácteos	3 a 4
Carne, Pescado, Huevo	2
Cereales, patatas, Legumbres	3 a 6
Verduras	2
Frutas	3
Frutos secos	3 a 7 a la semana
Azúcares	2 a 3
Agua	Cada día unos 6 a 8 vasos

- Lograr un balance positivo de nutrimentos estructurales y almacenar energía, en forma de grasa, necesaria para iniciar la pubertad.
- Proveer la suficiente energía para la actividad física y mental.
- Proporcionar bienestar físico para el éxito de sus actividades escolares.

## **ALIMENTACIÓN Y VEJES**

La última etapa de la vida es caracterizada por un gran proceso cambiante a nivel fisiológico, psicológico, y social. Este periodo es el resultado de todos los cambios que se dieron en el transcurso de la vida, por lo general hablamos de la vejez como si se tratara de un lapso bien definido. Uno de los factores más relacionados con el envejecimiento es la alimentación y una de tantas hipótesis relaciona a esta con la generación de radicales libres formados en los procesos metabólicos, ya que estos llegan a incrementar radicalmente conforme va avanzando la edad, oxidan las membranas celulares y el genoma de tal manera que esto hace que se acelere la muerte celular y de tal modo se produzca el envejecimiento.

La nutrición es un componente primordial para la salud en todas las etapas del envejecimiento exitoso se acentúan cambios en todos los sistemas del organismo y por eso es muy importante llevar una dieta adecuada, Raciones de grupos de alimentos que cubren las recomendaciones diarias de energía:

Frutas	6 a 8
Verduras	1 a 2
Cereales y Tubérculos	6 a 8
Leguminosas	½ a 2
Alimentos de origen animal	3 a 4
Aceites y grasas	4 a 5
Azúcares	-
Energía (kcal)	1500