



**NUTRICION**

**CATEDRATICO:**

DRA. KATIA PAOLA MARTINEZ

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

DANIELA DE LOS ANGELES RAMIREZ MANUEL

**SEMESTRE:**

TERCERO

DICIEMBRE 2021

## ACTIVIDAD NUTR

→ Emilio fue llevado a la clínica para su control del niño sano. Tiene cinco meses de edad y al nacer peso 3 kg y midió 50 cm, ahora pesa 6.5 kg y mide 65 cm. Su mama lo alimento al pecho hasta los cuatro meses de edad y durante ese tiempo no recibió ningún complemento alimenticio. A los cuatro meses fue destetado gradualmente y se le administro una formula enriquecida con hierro, que hasta ahora es su principal alimento. A los cinco meses se le empezó a dar cereal de arroz enriquecido con hierro.

1. ¿Cuáles fueron los beneficios que recibió Emilio al ser alimentado únicamente con leche materna durante los primeros cuatro meses de vida?

Proteínas digestivas (para que tenga buena digestión), le aporta vitaminas y minerales, lo ayuda a que no se enferme continuamente, que puede o le ayuda a fortalecer su sistema inmunitario

2. ¿Qué complementos, si es que hay alguno, hubieran sido aconsejables durante los meses que lo amamanto su mama?

Que tiene la mejor biodisponibilidad de hierro, calcio, magnesio y zinc, favorece el desarrollo emocional e intelectual y previene problemas de salud, y que es más económico jajaja

3. Describe los procedimientos que debe de emplear su mama para prepararle los alimentos y cual es el esquema de ablactación para esta edad.

Que el bebe debe consumir frutas y verduras, preferiblemente en pures, cereales (avena o trigo), y que estos tengan una consistencia semisólida, que a estos o algún otro alimento no agregarle azúcar ni sal, ofrecerle el alimento una vez al día ya sea por tres o cuatro días, y ya después una o dos veces al día

4. En que momento se recomienda introducir el huevo entero y que recomendaciones le harías a la mama de Emilio sobre cómo hacerlo.

Se recomienda a partir de los 8-9 meses, y es hacerlo o empezar con la yema cocida, añadiéndole a cualquiera de las papillas, o bien añadirla a las sopas de pastas o de arroz

→ Héctor es un niño de cuatro años de edad y va a la sección maternal de la escuela. Su mamá refiere que el chiquito es muy melindroso y no le gusta desayunar, por lo que todos los días prepara un licuado con una yema de huevo, leche, cereal y fruta el cual toma rápidamente en el biberón. Le prepara un refrigerio que consiste en un emparedado de jamón o una manzana, una bolsita de frituras y una bebida industrializada (de todo esto solo se come las frituras y la bebida). Al mediodía el niño come sopa de pasta y una salchicha frita, por la tarde se duerme 2 h y por la noche toma medio vaso de leche, dos o tres galletitas marías o medio pan de dulce. Cuando lo pesa y compara con las tablas de referencia advierte que el niño se encuentra 10% por debajo de su peso para la talla.

1. ¿Existe alguna razón para que el niño sea melindroso y no le guste desayunar?

Si, podría tal vez que su mamá no lo acostumbro a desayunar como debe de ser, o mismo a que no se le ha enseñado nuevos alimentos o que ellos mismos no conozcan, ya que en la mayoría de niños se guían por los colores, olores, su textura e incluso sabor de los alimentos, y mismos deciden que comer

2. ¿Es aconsejable el prepararle un licuado con estos ingredientes y que el niño lo tome en biberón?

En la actualidad ya cualquier madre le da lo que sea a sus hijos, pero no creo que sea recomendable ya que el huevo así crudo se dice que tiene bacterias (específicamente salmonela) la cual puede ser malos para los peques, es mejor si solo puede prepararle licuados de frutas, sobre el bebieron pues que tiene yo deje el mío a los 8 o 9 años, está bien jajaja

3. Analiza el refrigerio del niño y a partir de ello, ¿consideras que cumple con su objetivo?

Como cual objetivo se supone que debe de cumplir el refrigerio, la manzana está bien, un emparedado pues por ahí va, pero claro que no, de preferencia ponerle frutas al niño ya sea a las cual a él le guste, como en los comerciales o videos de señoras hacerle su fruta de la imagen o no sé, ya sea de un dinosaurio, caritas, o no se.....

4. ¿Cuál o cuáles pueden ser las razones por las que el peso del niño se encuentre 10% por debajo de lo normal?

Tal vez que haya nacido prematuro y eso le impida que este de bajo peso, o porque su mamá le cumpla los caprichos al bebé, tal vez puede padecer alguna enfermedad y a esto resulte que los nutrientes sean difíciles de absorber y no aumente de peso correctamente

5. Indique a la mamá de Héctor de qué forma puede corregir la alimentación

Recomendar el consumo de frutas y horarios, establecer y respetar los horarios de comida, reincorporar nuevos alimentos, evitar las peleas por la comida, consumir leche o productos lácteos regularmente pero que este sea en pequeñas cantidades, servir una gran variedad de alimentos

- Jimena tiene 8 años y cursa el 3er año de primaria. Acude al servicio para su revisión anual. Su exploración física es normal, mide 127 cm y pesa 24 kg. Su mamá comenta que en el último mes bajaron sus calificaciones y que la maestra la nota distraída y apática, además no quiere desayunar, y tampoco como el refrigerio que le prepara (normalmente un emparedado de queso, jamón o frijol y ½ litro de agua natural) ya que en las últimas fechas su papá le da dinero. Al llegar a su casa no quiere comer por estar cansada y prefiere dormir 1 o 2 h; cuando despierta pide de comer y tarda en hacerlo, come en cualquier lugar e incluso al mismo tiempo que ve televisión y realiza la tarea escolar. Por la noche solo toma ½ vaso de leche porque “no tiene hambre”, ve televisión y se acuesta a las 11 pm., para levantarse al otro día a las 6:30 am, cansada y con flojera de ir a la escuela

1. ¿Consideras que su peso y talla están dentro de los parámetros normales?

Si, claro que si

2. ¿Cuál crees que sea la razón por la que esta apática y distraída en clase?

No se alimenta como debe de ser, o no come lo suficientemente bien, y eso hace a que no tenga buena concentración y este algo distraída

3. ¿Qué recomendaciones puedes hacerle a la mamá de Jimena sobre los horarios y el lugar de las comidas?

Recomendar a que establezca un horario de comida y que este deba ser respetado, al igual que lo anterior servir una gran variedad de alimentos, que la comida se sirva en la mesa, y que toda la familia respete el horario de comida y el lugar, consumir frutas y verduras, cereales, etc., para que así se anime a comer más, y hablar con ella, de que le gustaría comer o que se le antoja jajaja

#### 4. ¿Qué cambios se debe hacer para que Jimena consuma su refrigerio?

Que este sea saludable, una combinación de alimentos para que este sea llamativo y así tenga ganas de comerlo, evitar el mismo alimento (porque quien no se aburre de lo mismo), que este sea ligero

#### 5. Orienta a Jimena sobre cuál es la mejor forma de utilizar el dinero que le da su papa cuando compre alimentos

Para que ahorrar (si este puede ser el caso) sabiendo que más adelante te puedes enfermar, que si hay algo (alimento) que le guste que lo compre, o si el alimento le llama la atención que puede comprarlo y probarlo te puede justar y se lo puedes pedir a mama, más que nada la alimentación te lleva a una buena salud, y que te sientas mejor, la salud es lo primero, “estar bien, es sentirse bien” 😊 (palabras de mi nutrióloga)

#### 6. ¿Cuál es el principal objetivo de la en esta etapa?

Una alimentación saludable, permitirá el óptimo desarrollo de Jimena, promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo, y que se tome en cuenta la actividad física

→ Andrea tiene 16 años de edad, una estatura de 160cm y pesa 50 kg; estudia el primer año de preparatoria y refiere sentirse siempre cansada, le falta la respiración al subir al tercer piso de la escuela, se muestra irritable y le resulta difícil concentrarse en sus estudios, además falta con frecuencia a la escuela debido a problemas respiratorios. Al examinarla, el medico encontró mucosas pálidas y reseca.

En la biometría hemática se reporta un nivel de hemoglobina de 9.0 g/100ml, el de su hematocrito de 28% y su nivel de corpuscular medio de 60  $\mu\text{m}^3$  (lo normal es 80  $\mu\text{m}^3$  [80fl]). No acostumbra desayunar, ni tomar un refrigerio. Tampoco le

gustan los vegetales, por lo que nunca los consume y la única fruta que “tolera” es la manzana.

1. ¿Cuáles son los tres tipos de anemias nutricionales y sus características?

Anemia megaloblástica es el déficit de vitamina B12 y/o de ácido fólico

Anemia ferropénica: un defecto de diferenciación de las células precursoras de los eritrocitos debido a una alteración en la producción de hemoglobina

anemias microcíticas: se caracterizan por la producción de glóbulos rojos más pequeños de lo normal

ella tal vez pueda presentar una anemia ferropénica

2. Indica cual es la vitamina que esta relacionada con la resequedad de las mucosas que presenta Andrea y cuales son algunas fuentes de alimentos en que esta se encuentra

Vitamina B12, se encuentra en alimentos de origen animal (pescado, carne, huevo, leche y productos lácteos), en cereales fortificados igual se puede encontrar

3. El medico indico un complemento de hierro, ¿podría una dieta rica en nutrimento lograr el mismo resultado?

Si, tal vez, porque existen variedad de alimentos que contienen nutrientes esenciales y aseguran una máxima absorción