



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

NOMBRE DEL ALUMNO: Handy Rodríguez Moreno.

TEMA: Alimentación en las diferentes etapas de la vida.

PARCIAL: I.

MATERIA: Nutrición clínica.

NOMBRE DEL PROFESOR: Gabriela Eunice García.

LICENCIATURA: En enfermería.

CUATRIMESTRE: 3er cuatrimestre.

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

1. EMBARAZO

Una buena nutrición durante las 38 a 40 semanas de un embarazo normal es esencial tanto para la madre como para el niño.

Ganancia de peso durante el embarazo:

El aumento de peso durante el embarazo es natural y necesario para que el bebé se desarrolle normalmente y la madre pueda mantener su salud. La ganancia de peso promedio durante el embarazo es de 11.3 a 15.8 kg. La ganancia de peso varía esto depende de la edad de una mujer embarazada.

Necesidades nutricionales durante el embarazo

Algunos requisitos nutricionales aumentan de manera importante durante el embarazo, las necesidades de proteínas aumentan en 20% para las mujeres embarazadas de más de 25 años y en 25% para las adolescentes embarazadas.

Satisfacción de las necesidades nutricionales durante el embarazo

Para satisfacer los requisitos nutricionales del embarazo, se debe prestar especial cuidado en la selección de comida, para que se suministren las calorías necesarias por medio de alimentos densos en nutrientes. Una de las mejores maneras de proporcionar estos nutrientes es bebiendo leche adicional todos los días o usando sustitutos apropiados.

Beneficios de la lactancia

El principal beneficio de la leche materna es nutricional. La leche materna contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión.

Leche materna

Contiene menos grasa e hidratos de carbono que la leche madura, pero más proteínas y concentraciones superiores de sodio, potasio y cloruro. Es, asimismo, una excelente fuente de sustancias inmunitaria.

2. LACTANCIA

La leche humana está formulada para cumplir con las necesidades nutricionales de los bebés durante los primeros 6 meses de vida.

Desarrollo de las técnicas de alimentación

Al nacer, los lactantes coordinan el movimiento de mamar con la respiración y la deglución, durante el primer año, los lactantes normales controlan la cabeza, pueden sentarse y mantenerse sentados y pueden agarrar, primero con un agarre palmar y después con un agarre de pinza más refinado, En el segundo año, aprenden a comer solos con una cuchara

Adición de alimentos semisólidos

Un desarrollo adecuado y las necesidades de nutrientes son los criterios que determinan el momento adecuado para añadir nuevos alimentos.

Durante los primeros 4 meses de vida, el lactante consigue controlar la cabeza y el cuello y los patrones motores orales progresan desde la succión al mamar hasta un patrón de succión más maduro. Entre los 4 y los 6 meses de edad, cuando el movimiento de succión maduro se ha refinado y empiezan los movimientos de masticación, A medida que madura el proceso motor oral, se van desarrollando capacidades de masticado rotatorio en el lactante, lo que indica que está listo para recibir alimentos con mayores texturas, como las verduras en puré, los guisos y la pasta en el menú familiar

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

3. ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

Crecimiento y desarrollo

La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida. En contraste con la habitual triplicación del peso de nacimiento que se produce en los primeros 12 meses, ha de transcurrir 1 año más para que el peso de nacimiento se cuadruplique.

Alimentación de los niños en edad preescolar

Los niños de 1 año utilizan fundamentalmente los dedos para comer y pueden necesitar ayuda para beber.

En torno a los 2 años pueden sostener la taza en una mano y utilizar la cuchara, aunque es posible que prefieran usar las manos en algún momento.

Los niños de 6 años tienen ya habilidades finas y comienzan a usar el cuchillo para cortar y extender.

Alimentación de los niños en edad escolar

El crecimiento entre los 6 y los 12 años de edad es lento pero constante, acompañado de un incremento también continuado de la ingesta alimentaria. En la mayoría de los casos, unos buenos hábitos de alimentación establecidos en los primeros años ayudan a los niños en esta etapa de toma de decisiones y de asunción de responsabilidades.

4. ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es el tránsito entre la niñez y la edad adulta, ocurre en lapsos variables y su duración depende de las circunstancias específicas del individuo

Necesidades nutricionales

Proteínas: En la adolescencia, las necesidades proteicas varían según el grado de madurez física.

Hidratos de carbono: Los adolescentes muy activos y en una etapa de crecimiento activo necesitan hidratos de carbono adicionales para mantener una adecuada ingesta energética, mientras que los chicos que no son activos o que tienen una enfermedad crónica que limita su movilidad pueden requerir menos hidratos de carbono.

Grasas: se recomienda que no supere el 30-35% de la ingesta calórica total y que los ácidos grasos saturados no aporten más del 10% de las calorías.

Las vitaminas y los minerales que participan en la síntesis de proteínas, ácido ribonucleico y ácido desoxirribonucleico son necesarios en cantidades muchos mayores durante la fase de estirón puberal. Las necesidades disminuyen una vez que se completa la madurez física.

Conductas y hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios que se observan en los adolescentes con mayor frecuencia que en otros grupos de edad son las comidas irregulares, el consumo excesivo de tentempiés o aperitivos «basura», las comidas fuera de casa (especialmente en restaurantes de comida rápida), la realización de dietas y la mala costumbre de saltarse alguna comida.

Actividad física

Las recomendaciones nacionales sobre actividad física establecen que todos los jóvenes deben hacer ejercicio durante al menos 60min al día, incluyendo la participación en una actividad intensa al menos 3 días a la semana

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

5. ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA

La etapa adulta puede dividirse de manera general en tres periodos: etapas adultas joven, media y tardía.

Requisitos nutricionales

El hierro es fundamental sobre todo para las mujeres, Se considera que las proteínas necesarias para los adultos son 0.8 gramos por kilogramo de peso corporal. Tanto el calcio como la vitamina D son esenciales para tener huesos fuertes, y ambos se encuentran en la leche. Tres vasos de leche al día casi completan las necesidades de cada uno de estos nutrientes. Debe consumirse leche sin grasa o alimentos hechos de leche sin grasa para limitar la cantidad de grasa en la dieta.

Requisitos calóricos

Los requisitos calóricos empiezan a disminuir después de los 25 años, a medida que disminuyen los índices del metabolismo basal. Quienes son más activos necesitan más calorías que quienes no lo son.

Hábitos alimentarios

Si los hábitos alimenticios establecidos por la persona mayor son deficientes, es indudable que llevan varios años así. Se debe motivar la ingesta de diversos alimentos densos en nutrientes, además de agua. El agua es importante para ayudar a prevenir el estreñimiento, para mantener el volumen de la orina, para prevenir la deshidratación y para evitar las infecciones del tracto urinario (UTI). Cuando hay una malnutrición grave de proteínas y calorías (PEM), la razón puede ser económica o psicosocial.

6. ALIMENTACIÓN DE LA MUJER EN PERIODO DE CLIMATERIO

Se entiende por climaterio al periodo que precede al cese de la menstruación por razones hormonales hasta los cinco años posteriores a la interrupción del ciclo menstrual.

La característica más evidente de este periodo es la disminución en la producción de estrógenos, con lo cual la mujer pierde su protección contra el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión u osteoporosis y para fines prácticos su riesgo se torna equiparable al del varón.

Al igual que en el varón adulto este riesgo Puede ser disminuido de manera significativa mediante llevar una vida saludable, lo que incluye una alimentación correcta, la práctica habitual de actividad física y el evitar adicciones como el tabaco.

La mujer calcio suficiente durante este periodo para disminuir el riesgo de osteoporosis, el hecho es que el consumo de calcio es más crítico durante la adolescencia y juventud temprana (hasta los 30 años) ya que en esas edades es cuando se alcanza el pico de máxima densidad mineral ósea (DMO)

7. ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

El envejecimiento usual o normal se define como un proceso que involucra la disminución de las funciones cognitivas y musculares con una posible pérdida de la autonomía. El envejecimiento exitoso se presenta en la población que no presenta padecimientos que requieran medicamentos, con una vida social activa y con las funciones físicas y cognitivas adecuadas. El envejecimiento patológico es aquel en donde los sujetos presentan enfermedades degenerativas, cardiovasculares y malignas.

Requerimientos y precauciones específicos en adultos mayores de 65 años:

Menor consumo de energía, hidratación, consumo elevado de fibra y agua para evitar estreñimiento, con dietas altas en fibra incluir suplementos de calcio, magnesio y zinc para evitar balances negativos de estos nutrimentos, requerimiento de proteína por presencia de patología, las alteraciones en la salud bucal disminuyen el consumo de frutas frescas, carnes y verduras crujientes, vigilar el consumo adecuado, al menos 3 raciones de verdura y 2 de fruta, Competencia por la interacción medicamentos-nutrimento.

Recomendaciones generales

Comer varias veces al día, aumentar el consumo de verduras y frutas, moderar el consumo de bebidas alcohólicas, seleccionar alimentos adecuados, comer acompañado es muy agradable, estar activo ayuda a organizarse y abre el apetito.