



**Nombre de alumno: Alexander Frias Alvarado**

**Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen**

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

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Materia: Nutrición**

**Grado: 3**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de Julio de 2022.

Alimentación en diferentes situaciones fisiológicas

Alimentación en la gestación

Una alimentación saludable en esta etapa es la mejor ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del rec

Objetivos:

- Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer.
- Satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal.
- Preparar el organismo materno para afrontar mejor el parto.
- Promover y facilitar la futura lactancia.

Primer mes

La madre debe estar bien nutrida para que la placenta que se forme sea sana.

Placenta:

Regula el crecimiento y desarrollo del feto

Necesidades energéticas

Cuarto hasta el sexto mes

Gran parte de esta energía se dedica al crecimiento del útero y de otros tejidos maternos

Durante los meses 7 a 9

Gran parte de la energía se dedica al feto y a la placenta

Proteína

Se requiere para formar el tejido fetal.

Recomendaciones generales

- El perfil calórico de la dieta de una mujer embarazada es el mismo que el de una mujer adulta
- Se recomienda distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día
- La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.

Alimentación y lactancia

Lactancia materna

Usado en forma genérica para señalar alimentación del recién nacido y lactante, a través del seno materno.

Clasificación:

- Lactancia materna
- Lactancia exclusiva
- Lactancia sustancial

Puede ser exclusiva o sustancial. Alimentación del niño con leche materna, sin agregar otro tipo de líquido o sólido. Alimentación del seno materno, pero brinda

Calostro

Líquido viscoso y de color amarillento, que las glándulas mamarias segregan durante los 3 o 4 días después del

Contiene alta capacidad protectora de padecer enfermedades como

1. Colitis necrosante
2. Infecciones gastrointestinales
3. Neumonías
4. Infección respiratoria
5. Infecciones urinarias

Alimentación complementaria

- LM. Alimento ideal durante los seis primeros meses.
- La AC no debe introducirse antes de las 17 semanas ni más tarde de las 26 semanas.
- Introducción de la AC se debe valorar el ambiente sociocultural.
- La secuencia de introducción de alimentos no es crítica

Alimentación en diferentes situaciones fisiológicas

Alimentación en la infancia

- El niño desarrolla su gusto probando nuevos sabores y texturas, comienza a demostrar sus preferencias.
- El niño come jugando, por lo que la forma de presentación del alimento y las diferencias de textura pueden favorecer su ingesta

Para la población de uno a tres años los requerimientos son:

- Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día.
- Proteínas: 1,1 g/kg/día
- HC: 130 g/día
- Fibra: Al de 19 g/día.

Los requerimientos a los seis años son:

- Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/ día en niñas.
- Proteínas: 0,95 g/kg y día
- HC: 130 g/día
- Fibra son 19 g/día

Alimentación en la adolescencia

Se caracteriza por un rápido crecimiento en peso y talla, adquiriéndose el 50% del peso definitivo y el 25% de la talla adulta.

Características propias

- Consumo de leche como principal aporte de calcio
- La ingesta de verduras y hortalizas sigue siendo baja
- Disminuir el consumo de embutidos
- Evitar el consumo de chucherías
- Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva.

Alimentación y vejez

Envejecimiento se expresa en los siguientes aparatos

- Pérdidas musculares
- Pérdidas óseas
- Pérdidas en los órganos de los sentidos
- Pérdidas en el sistema inmunitario

Cambios en el aparato digestivo derivados de la veje

- ⊗ Boca
- ⊗ Esófago
- ⊗ Hígado y páncreas
- ⊗ Estomago
- ⊗ Intestino