



Nombre de alumno: Meylin Del Rocio Velázquez Rodríguez

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen.

Actividad: #3

Materia: Nutrición Clínica.

Grado: 3ro

Grupo: A

ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA.

Embarazo.

- Debe proporcionar nutrientes y calorías. { Para el Feto, líquido amniótico, la placenta y el aumento en el volumen de sangre y el tejido graso de pechos y útero.
- Ganancia de peso durante el embarazo. {
 - La ganancia de peso promedio durante el embarazo es de 11.3 a 15.8 kg.
 - Nadie debe perder peso durante el embarazo, porque pueden producirse **deficiencias nutricionales** en la madre y el bebé.
- Necesidades nutricionales. {
 - Necesidades de proteínas.** { Esenciales para la construcción de tejidos.
 - vitamina C.** { Para desarrollar colágeno y para aumentar la absorción de
 - Calcio.** { Esencial para el desarrollo de los huesos y dientes del bebé, y también para la coagulación y la acción muscular.
- Satisfacción de las necesidades nutricionales. { Para ello se debe prestar especial cuidado en la selección de comida
 - Una de las mejores es beber leche adicional todos los días. { proporciona proteínas, calcio, fósforo, tiamina, riboflavina y niacina.

Lactancia.

- Beneficios. { El principal es nutricional. (leche) { contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión.
- Leche materna. { Tipos. {
 - Calostro. { Satisface sus necesidades nutricionales durante la primera semana.
 - De transición. { Del día 5-11.
 - Materna. { Del día 12 en adelante.
- Desarrollo de las técnicas de alimentación. {
 - Al nacer. { coordinan el movimiento de mamar con la respiración y la deglución { No pueden manejar alimentos con textura.
 - Durante el 1er año. { Controlan la cabeza, pueden sentarse y mantenerse sentados y pueden agarrar. { Desarrollan un movimiento de aspiración más maduro y la capacidad de masticar.
 - En 2do año. { Aprenden a comer solos.

ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA.

Infancia.

Alimentación en los niños en edad preescolar.

- Niños de 1 año.
- 2 años.
- 6 años.

Utilizan los dedos para comer y pueden necesitar ayuda para beber.

Pueden sostener la taza en una mano y utilizar la cuchara.

Tienen ya habilidades finas.

A los niños en esta edad preescolar, con menor capacidad estomacal deben ofrecérseles raciones pequeñas de comida cuatro a seis veces al día.
Es necesario que realicen actividades que requieran movimiento pues ello estimula el apetito.

Adolescencia.

Necesidades nutricionales

Proteínas.

Varían según el grado de madurez física.

Hidratos de carbono.

Los adolescentes muy activos necesitan hidratos de carbono adicionales para mantener una adecuada ingesta energética.

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%.

Vitaminas y minerales.

Necesidades elevadas de micronutrientes.

Intervienen en la síntesis de masa corporal magra, tejido óseo y eritrocitos

Conductas y hábitos alimentarios.

Los hábitos que se observan con mayor frecuencia es:

- ✓ Comidas irregulares.
- ✓ Comida rápida.
- ✓ Realización de dietas
- ✓ Mala costumbre de saltarse las comidas.

Edad adulta

Requisitos nutricionales.

Hierro para mujeres.

Se necesita para reemplazar la pérdida de sangre durante la menstruación.

Proteínas.

0.8 gramos por kilogramo de peso corporal.

Calcio y vitamina D.

Esenciales para tener huesos fuertes.

Ya que entre los 35-45 años puede desarrollar osteoporosis.

Hábitos alimentarios.

Existen factores que conllevan a no tener un buen hábito alimentario.

- ✚ Disminución del sueldo.
- ✚ Discapacidad física.
- ✚ La depresión o la dificultad para masticar.

ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA.

Alimentación de la mujer en periodo climaterio.

climaterio al periodo que precede al cese de la menstruación por razones hormonales.

Característica. { Disminución en la producción de estrógenos. { Tiene riesgo de contraer enfermedades como: { Diabetes. Hipertensión. Osteoporosis.

Consumo de calcio. { Pues durante este periodo, para disminuir el riesgo de contraer enfermedades. { Se encuentra en leche y derivados de maíz.

Consumo de vitamina C { Ayuda en la síntesis de colágeno y la formación de la matriz ósea. { Se encuentra en verduras y frutas crudas.

Vejez.

Se clasifica como: { • Envejecimiento "usual o normal". • Envejecimiento exitoso. • Envejecimiento patológico. { La alimentación nutricio es vital para asegurar una vida saludable.

Requerimientos y precauciones en adultos mayores de 65años. { ❖ Menor consumo de energía. ❖ Hidratación. ❖ Consumo elevado de fibra y agua. ❖ Vigilar el consumo adecuado.

Recomendaciones generales. { ➤ Comer varias veces al día. ➤ Aumentar el consumo de verduras y frutas. ➤ Moderar el consumo de bebidas alcohólicas. ➤ Seleccionar alimentos adecuados.

Bibliografía

UDS. (2022).

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>.