



Nombre del Alumno: Alma Azucena Claudio González

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

Embarazo		Una buena nutrición durante las 38 a 40 semanas de un embarazo normal es esencial tanto para la madre como para el niño. Además de sus necesidades nutricionales normales, la mujer embarazada debe proporcionar nutrientes y calorías para el feto, el 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. Las mujeres bajas de peso deben aumentar de 12.7 a 18.1 kg. Las mujeres de peso promedio deben evitar la ganancia excesiva de peso y tratar de mantenerse dentro del promedio de 11.3 a 15.8 kg. Las mujeres con sobrepeso pueden subir menos que la mujer promedio, pero no menos de 6.8 kilogramos.
	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. El calcio es, por supuesto, 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 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.
Lactancia		Una mujer necesita decidir si va a amamantar a su bebé antes de que éste nazca. La lactancia, la producción y secreción de leche materna con el propósito de alimentar a un bebé, se facilita por medio de la interacción entre varias hormonas después del nacimiento del bebé. La leche humana está formulada para cumplir con las necesidades nutricionales de los bebés durante los primeros 6 meses de vida.
	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	Durante los primeros días de vida, un bebé alimentado con lactancia materna toma calostro, un líquido transparente amarillento que satisface sus necesidades nutricionales durante la primera semana. La incorporación demasiado temprana de nuevos alimentos reduce la ingesta de leche materna y acelera el destete.
	Desarrollo de las técnicas de alimentación	Al nacer, los lactantes coordinan el movimiento de mamar con la respiración y la deglución y están preparados para mamar líquidos de la mama o del biberón, pero no pueden manejar alimentos con textura.
	Adición de alimentos semisólidos	Un desarrollo adecuado y las necesidades de nutrientes son los criterios que determinan el momento adecuado para añadir nuevos alimentos. 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 de la infancia	Crecimiento y desarrollo	La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida. El crecimiento es, en general, regular y lento durante los años de preescolar y de educación primaria, pero puede ser variable en algunos niños, con períodos de ausencia de crecimiento seguidos de estirones.
	Alimentación de los niños en edad preescolar	Los niños de edades comprendidas entre 1 y 6 años muestran un amplio progreso en el desarrollo y en la adquisición de habilidades. A los niños en edad preescolar, con una menor capacidad estomacal y apetito variable, deben ofrecérseles raciones pequeñas de comida cuatro a seis veces al día.
	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. La influencia de los iguales y de adultos como profesores, tutores o ídolos deportivos influye considerablemente.
Alimentación en la adolescencia		La adolescencia es una de las etapas de la vida en la que más claramente se puede observar la biopsicosocialidad del individuo. La adolescencia es el tránsito entre la niñez y la edad adulta: <ul style="list-style-type: none"> • La intensidad del crecimiento lineal, función hormonal cambios en las emociones y sentimientos. • La presencia o la ausencia de conflictividad en su entorno como situación familiar, relación con los padres, autoridades y pares.
	Necesidades nutricionales	Las ingestas dietéticas de referencia (IDR) para adolescentes se establecen en función de la edad y del sexo. Las necesidades reales varían considerablemente entre individuos, como consecuencia de las diferencias en cuanto a composición corporal, grado de maduración física y nivel de actividad 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, 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 la edad adulta		La etapa adulta puede dividirse de manera general en tres periodos: etapas adultas joven, media y tardía. La etapa adulta joven es de emoción y exploración. <ul style="list-style-type: none"> • El rango de edad va desde los 18 a los 40 años. • El periodo medio va desde los 40 a los 65 años.
	Requisitos nutricionales	Durante estos años, los requisitos nutricionales de los adultos saludables cambian muy poco. Después de la menopausia, el requisito para las mujeres es igual al de los hombres. La pérdida ósea empieza lentamente entre los 35 y 40 años, y puede llevar al desarrollo de osteoporosis.
	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. Estos hábitos no son fáciles de cambiar.
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.
Alimentación en la vejez		Se acepta de manera general que el envejecimiento se puede clasificar como: <ol style="list-style-type: none"> a) envejecimiento "usual o normal" b) envejecimiento exitoso, y c) envejecimiento patológico. Requerimientos y precauciones específicos en adultos mayores de 65 años: <ul style="list-style-type: none"> • Menor consumo de energía • Hidratación • Consumo elevado de fibra y agua • Competencia por la interacción medicamentos-nutrimiento. Recomendaciones generales: <ul style="list-style-type: none"> • Comer varias veces al día. • Aumentar el consumo de verduras y frutas. • Moderar el consumo de bebidas alcohólicas • Estar activo ayuda a organizarse y abre el apetito.

Bibliografía

UDS. (2022). *UDS*. Recuperado el 09 de 07 de 2022, de

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