



NOMBRE DEL ALUMNO: RUSBEL ISMAEL
HERNANDEZ GOMEZ

NOMBRE DEL DOCENTE: julibeth
martinez guillen

TRABAJO: CUADRO SIPNOPTICO

MATERIA: nutrición clínica

GRADO:3

GRUPO: A

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

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:
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

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

LACTANCIA

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

Ningún bebé es alérgico a la leche de su madre, aunque puede tener reacciones a algo que la madre come. La leche humana contiene por lo menos 100 ingredientes que no se encuentran en la de fórmula

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

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

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

Crecimiento y desarrollo: La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida

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

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

Hoy en día los niños en edad escolar se preparan ellos mismos el desayuno. No es infrecuente que los niños se salten esta comida, incluso los niños de primaria

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: Las ingestas dietéticas de referencia (IDR) para adolescentes se establecen en función de la edad y del sexo

En la adolescencia, las necesidades proteicas varían según el grado de madurez física. Las IDR para las proteínas han de estimarse de manera que permitan un adecuado crecimiento pubera

No se han establecido los valores de IDR para la ingesta absoluta de grasas. No obstante, 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

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA

a puede dividirse de manera general en tres periodos: etapas adultas joven, media y tardía

. La etapa adulta joven es de emoción y exploración. El rango de edad va desde los 18 a los 40 años

Requisitos nutricionales: Durante estos años, los requisitos nutricionales de los adultos saludables cambian muy poco. El requisito de hierro para las mujeres a lo largo de los años reproductivos sigue siendo mayor que el de los hombres

Requisitos calóricos: Los requisitos calóricos empiezan a disminuir después de los 25 años, a medida que disminuyen los índices del metabolismo basal

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

Se ha corroborado que las mujeres, a pesar de que cuentan con el conocimiento sobre hábitos alimentarios adecuados, no siempre aplican lo que saben

En los últimos tiempos se ha hecho hincapié sobre la necesidad de que la mujer consuma calcio suficiente durante este periodo para disminuir el riesgo de osteoporosis

ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

Se acepta de manera general que el envejecimiento se puede clasificar como: a) envejecimiento "usual o normal"; b) envejecimiento exitoso, y c) envejecimiento patológico

En la vejez, un buen estado nutricional, resultado de la interacción de los genes con una dieta adecuada y ejercicio regular

Requerimientos y precauciones específicos en adultos mayores de 65 años:

Menor consumo de energía

Hidratación

Consumo elevado de fibra y agua

Con dietas altas en fibra

Requerimiento de proteína

Las alteraciones en la salud bucal

Competencia por la interacción medicamentos-nutrientes

BIBLIOGRAFIA

Amador, S. A. S. (2021, abril 9). El Modelo de Sistemas de Neuman: qué es y qué explica sobre los pacientes. Psicologiaymente.com. <https://psicologiaymente.com/clinica/modelo-sistemas-neuman>