



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Adolfo Angel Pascual Gómez

Nombre del tema: Alimentación en diferentes etapas de la vida

Parcial: 3 parcial

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: Tercer cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 08 de julio de 2022

PASIÓN POR EDUCAR

Alimentación en diferentes etapas de la 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.

Ganancias de peso durante el embarazo
Necesidades nutricionales para 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.
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

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.

Beneficios de la lactancia
Desarrollo de las técnicas de alimentación
Adición de alimentos semisólidos

El principal beneficio de la leche materna es nutricional ya que contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión.
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.
Un desarrollo adecuado y las necesidades de nutrientes son los criterios que determinan el momento adecuado para añadir nuevos alimentos.

Alimentación en la infancia

Crecimiento y desarrollo
Alimentación de los niños de edad preescolar
Alimentación de los niños de edad escolar

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.
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. Los tentempiés son tan importantes como las comidas principales a la hora de contribuir a la ingesta diaria total de nutrientes.
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.

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
- Conductas y hábitos alimentarios
- Actividad física

• 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.
Las IDR proporcionan una estimación de las necesidades energéticas y nutricionales del adolescente, 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.
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.
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, 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, 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.

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, (los malos hábitos alimenticios que empezaron a una edad avanzada también pueden representar problemas).

Alimentación en la mujer en periodo de climaterio

¿Qué es el 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 menstrua y la característica más evidente de este periodo es la disminución en la producción de estrógenos.

Tipos de riesgos

Desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión u osteoporosis y para fines prácticos su riesgo se torna equiparable al del varón.

Alimentación en la vejez

En la vejez, un buen estado nutricional, resultado de la interacción de los genes con una dieta adecuada y ejercicio regular, es vital para asegurar una vida saludable, activa e independiente dentro de la familia y la comunidad.

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 aumentado
- Alteración en la salud bucal disminuyen en frutas, carnes y verduras
- Vigilar el consumo adecuado de los alimentos
- Competencia por la interacción medicamento-nutrimiento

Recomendaciones generales:

- Comer varias veces al día
- Aumentar el consumo de frutas y verduras
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas
- seleccionar alimentos adecuados
- Comer acompañado es muy agradable
- Estar activo ayuda a organizarse y abre el apetito

Bibliografía (UDS, Periodo(mayo-agosto)2022)

UDS. (Periodo(mayo-agosto)2022). *Nutricion clinica*. Comitán de Domínguez.