CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: Jesus Eduardo Gordillo Martinez

Parcial: II

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre de la Licenciatura: LEN

Cuatrimestre 3

L

3.1 EMBARAZO

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. **La ganancia de peso promedio durante el embarazo es de 11.3 a 15.8 kg.**

3.2 LACTANCIA

Una mujer necesita decidir si va a amamantar a su bebé antes de que éste Nazca

La leche humana está formulada para cumplir con las necesidades nutricionales de los bebés durante los primeros 6 meses de vida

3.3 INFANCIA

Crecimiento y desarrollo: triplicación del peso de nacimiento que se produce en los primeros 12 meses,

Alimentación de los niños en edad preescolar: Los niños de edades comprendidas entre 1 y 6 años

Alimentación de los niños en edad escolar: El crecimiento entre los 6 y los 12 años de edad es lento pero constante

3.4 ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

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

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.

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

3.5 ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA

El rango de edad va desde los 18 a los 40 años

Requisitos nutricionales: El requisito de hierro para las mujeres a lo largo de los años reproductivos sigue siendo mayor que el de los hombres.

3.6 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

3.7

VEJEZ

Requerimientos y precauciones específicos en adultos mayores de 65 años:

• Menor consumo de energía; ya que el gasto energético basal y la masa magra disminuyen en aproximadamente un 20% entre los 30 y los 90 años. • Hidratación: es importante vigilar que se consuma agua y electrólitos en cantidad suficiente para mantener un balance hídrico adecuado. • Consumo elevado de fibra y agua, recomendados para evitar estreñimiento producto de disminución en la actividad física y en la motilidad intestinal, teniendo precaución de observar que no haya presencia de impacto fecal u oclusión intestinal.