



Nombre de alumno: Mari Bella Pascual Juan

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Nutrición Clínica

Grado: 3

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de julio de 2022.



ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

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
- Necesidades nutricionales durante el embarazo
 - Las proteínas son esenciales para la construcción de tejidos
 - No hay necesidad de aumentar la ingesta de vitamina A.
 - ¿Dónde encuentras nutrientes?
 - Ácido fólico.
 - Vitamina D.
 - Vitamina B6.
 - Vitamina B12.
 - Vitamina C.
 - Hierro.
 - Calcio.
- Satisfacción de las necesidades nutricionales durante el 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.

- Mamá { 0.5 kg
- Placenta { 0.6 kg
- Feto { 3- 3.5 kg
- Líquido amniótico { 1 kg
- útero { 1 kg
- Volumen sanguínea { 1.5 kg
- Líquido extracelular { 1.5 kg

LACTANCIA

- Es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos
- Beneficios de la lactancia
 - Es nutricional.
 - 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, el bebé alimentado con lactancia materna toma calostro
 - 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 ya están preparados para mamar líquidos de la mama o del biberón, pero no pueden manejar alimentos con textura.
 - Durante el primer año
 - Desarrollan entonces un movimiento de aspiración más maduro y la capacidad de masticar alternativamente
 - Pueden avanzar de ser alimentados a alimentarse por sí mismos usando los dedos
 - Segundo año { Aprenden a comer solos con una cuchara

ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

- Crecimiento y desarrollo
 - El crecimiento, en general, es regular y lento en niños de preescolar y escolar.
 - Esto suele ser por los períodos de apetito y la ingesta alimentaria.
- Alimentación de los niños en edad preescolar:
 - Los niños de edades entre 1 y 6 años
 - Muestran un amplio progreso en el desarrollo y en la adquisición de habilidades
 - Los niños con una menor capacidad estomacal y apetito variable
 - Deben ofrecérseles raciones pequeñas de comida cuatro a seis veces al día
 - Los zumos de frutas y las bebidas a base de zumos son de consumo frecuente en niños pequeños.
- Alimentación de los niños en edad escolar:
 - Entre los 6 y los 12 años
 - La influencia de los iguales y de adultos como profesores y tutores influye considerablemente.
 - Los niños que no desayunan tienden a consumir menos calorías y nutrientes que los que desayunan

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
 - Conforma una combinación entre cambios físicos y reajustes emocionales y sociales
 - Ejercen influencia en los comportamientos relacionados con la salud y la alimentación
- Necesidades nutricionales
 - Ingestas dietéticas de referencia (en adolescentes)
 - Se establecen en función de la edad y del sexo
 - Proteínas
 - Las necesidades proteicas varían según el grado de madurez física
 - Cuando la ingesta proteica es inadecuada
 - Se observan alteraciones del crecimiento y del desarrollo.
 - Hidratos de carbono
 - Adolescentes muy activos
 - Necesitan hidratos de carbono adicionales para mantener una adecuada ingesta energética.
 - No muy son activos o que tienen una enfermedad crónica
 - Pueden requerir menos hidratos de carbono.
 - Grasas
 - No se han establecido los valores de IDR para la ingesta absoluta de grasas
 - Vitaminas y minerales
 - Los adolescentes tienen necesidades elevadas de micronutrientes
 - Y a que esto sostienen el desarrollo y el crecimiento físico del joven.
 - Realización de actividad física.

ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA

- La etapa adulta puede dividirse en tres periodos
 - Etapas adultas joven
 - Es de emoción y exploración
 - Rango de edad { 18 a 40 años
 - Media
 - Rango de edad { 40 a los 65 años
 - Tardía
- Requisitos nutricionales:
 - El requisito de hierro para las mujeres a lo largo de los años reproductivos sigue siendo mayor que el de los hombres
 - Se necesita hierro adicional para reemplazar la pérdida de sangre durante la menstruación
- Requisitos calóricos
 - Los requisitos calóricos empiezan a disminuir después de los 25 años
 - A medida que disminuyen los índices del metabolismo basal
- Hábitos alimentarios
 - Los malos hábitos alimenticios que empezaron a una edad avanzada también pueden representar problemas.
 - Se debe motivar la ingesta de diversos alimentos densos en nutrientes
 - Además del agua

ALIMENTACIÓN DE LA MUJER EN PERIODO DE CLIMATERIO

- Climaterio
 - Período que precede al cese de la menstruación
- Incluir
 - Alimentación correcta
 - La práctica habitual de actividad física
 - El evitar adicciones como el tabaco

ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

- El envejecimiento se puede clasificar
 - Envejecimiento "usual o normal"
 - Proceso que involucra la disminución de las funciones cognitivas y musculares con una posible pérdida de la autonomía.
 - Envejecimiento exitoso
 - No presenta padecimientos que requieran medicamentos, con una vida social activa y con las funciones físicas y cognitivas adecuadas.
 - Envejecimiento patológico.
 - Aquel en donde los sujetos presentan enfermedades degenerativas, cardiovasculares y malignas
- Recomendaciones generales
 - Comer varias veces al día.
 - Aumentar el consumo de verduras y frutas.
 - Moderar el consumo de bebidas alcohólicas, o evitarlo.
 - Seleccionar alimentos adecuados.
 - Comer acompañado es muy agradable.
 - Estar activo ayuda a organizarse y abrir el apetito.

Fuentes bibliográfica

UDS. (19 de Mayo de 2022). UDS Antologia de Nutricion Clinica. Obtenido De <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>