



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: Josmary Selinette Albores Hernández

Parcial: II

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre de la Licenciatura: LEN

Cuatrimestre 3

ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES FORMAS DE VIDA

3.1 EMBARAZO

Una buena nutrición durante las 38 a 40 semanas de un embarazo normal es esencial tanto para la madre como para el niño.

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

La alimentación en la infancia debe ir ajustada a la edad para recibir el aporte adecuado de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales, vitaminas y agua cubri el mantenimiento de las funciones el gasto energético y la formación de nuevos tejidos.



3.4 ALIMENTACIÓN EN LA 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

3.5 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

- 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

3.6 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.

Requisitos calórico
Hábitos alimentarios

3.7 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.

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