

Nombre de alumno: Marlen Lara Ortiz

Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen

Nombre del trabajo: Cuadro sinoptico

Materia: Nutricion Clinica

Grado: 3

Grupo: B

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 8 de Julio de 2022.

Alimentación en las diferentes etapas de vida

Embarazo

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

El aumento de peso durante el embarazo es natural y necesario para que el bebe se desarrolle normalmente y la madre pueda mantener su salud

La mujer embarazada debe proporcionar nutrientes y calorías para el feto, el liquido amniótico, la placenta y el aumento en el volumen de sangre y el tejido graso de los pechos y útero.

Necesidades nutricionales durante el embarazo

Las proteínas son esenciales para la construcción de tejidos y los alimentos ricos en proteínas son fuentes excelentes de muchos otros nutrientes sobre todo en hierro. cobre. zinc v vitaminas B.

Sin la madre no está consumiendo el calcio adecuado en su dieta, el bebe obtendrá el calcio de los huesos de está.

La necesidad de hierro crece debido al aumento en el volumen de sangre durante el embarazo

El feto aumenta su nivel de hemoglobina de 20 ha 22 gramos por cada 100 ml de sangre.

Lactancia

La lactancia, la producción y secreción de leche materna con el propósito de alimentar ha un bebe, se facilita por medio de la interacción entre varias hormonas después del nacimiento del bebe

La prolactina y la oxitocina instigan el proceso de lactancia. La prolactina es responsable de la producción de leche y la oxitocina participa en la expulsión del pecho.

Cuanto más se amamante al niño, más leche produce la madre. Toma de 2 ha 3 semanas establecer por completo la rutina de alimentación, por lo cual se recomienda no dar ninguna alimentación adicional durante el embarazo.

Beneficios de la lactancia

La leche materna contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión.

La leche humana contiene por lo menos 100 ingredientes que no se encuentran en la de formula.

Los bebes amamantados reciben inmunidad de la leche de su madre para las enfermedades que está ha padecidos o ha las que ha estado expuesta.

Alimentación en la infancia.

Crecimiento y desarrollo.

La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida. El crecimiento es, en general, regular y lento durante los años preescolar y de educación primaria. Para los padres los periodos de crecimiento lento y menor apetito pueden suponer ansiedad, dando lugar ha riñas durante las comidas.

Alimentación de los niños en edad preescolar

Los niños de edades comprometidas entre 1 ha 6 años muestran un amplio progreso en el desarrollo v en la aduquisición de habilidades.

Los niños de 6 años tienen habilidades finas y comienzan ha usar el cuchillo para cortar y extender.

Ha los niños en edad preescolar con una menor capacidad estomacal y apetito variable, deben ofrecerles raciones pequeñas de comida cuatro ha seis veces al día

Alimentación de los niños en edad escolar

Hoy en día los niños en edad escolar se preparan el desayuno ellos mismos. No es infrecuente que los niños se salten está comida, incluso los niños de primaria. Los niños que no desayunan tienden ha consumir menos calorías y nutrientes que los que desayunan.

Alimentación en la adolescencia

La adolescencia es el transito entre la niñez y la edad adulta, ocurre en lapsos variables y su duración depende de las circunstancias especificas del individuo.

Los hábitos alimentarios que se observan en los adolecentes 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 alguna comida

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.

Alimentación en edad adulta.

La etapa adulta puede dividirse de manera general en tres periodos: Etapa adulta joven, media y tardía

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

Etapa media { Va desde los 40 ha los 60 años. Es una época en que las actividades que se realizaban en la etapa joven empiezan ha disminuir.

Durante está etapa, también puede ser evidente los comienzos de la osteoporosis.

Hábitos alimentarios

{ Sin los hábitos alimenticios establecidos por la persona mayor son deficientes, es indudable que lleven varios años así. Estos hábitos no son fáciles de cambiar. Los malos hábitos alimenticios que empezaron ha una edad avanzada también pueden representar problemas.

{ La anorexia por duelo, la soledad, el aburrimiento, la depresión o la dificultad para masticar pueden disminuir el consumo de alimentos. La demencia y el Alzheimer pueden hacer que los ancianos piensen que han comido cuando en realidad no lo han echo

Alimentación de la mujer en periodo de climaterio

{ Sé entiende por climaterio al periodo que precede al cese de la menstruación por razones hormonales hasta los 5 años posteriores ha la interrupción del ciclo menstrual.

{ Sé ha corroborado que las mujeres ha pesar de que cuentan con el conocimiento sobre hábitos alimentarios adecuados no siempre aplican lo que saben.

{ En los últimos tiempos se a hecho hincapié sobre la necesidad de que las mujeres consuman calcio suficiente durante este periodo para disminuir el riesgo de osteoporosis, el echo es que el consumo de calcio es más critico durante la adolescencia y juventud temprana ya que en esas edades es cuando se alcanza el pico de máxima densidad mineral ósea

Alimentación en la vejez

Envejecimiento usual o normal

{ Sé define como un proceso que involucra la disminución de las funciones cognitivas y musculares con la posible perdida de la anatomía

Envejecimiento exitoso

{ Se presenta en la población que no presenta padecimientos que requieren medicamentos, con una vida social activa y con las funciones físicas y cognitivas adecuadas.

Envejecimiento patológico

{ Es aquel en donde los sujetos presentan enfermedades degenerativas, cardiovasculares y malignas.

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

Requerimientos y precauciones.

{ Menor consumo de energía

{ Hidratación: importante vigilar el consumo de agua

{ Consumo elevado de fibra y agua

{ Requerimiento de proteínas aumentado por presencia de patologías

{ Vigilar el consumo adecuado

{ Competencia por la interacción medicamentos-nutrientos

{ Las alteraciones en la salud bucal disminuye el consumo de frutas frescas, carnes y verduras crujientes.