



Nombre de alumnos:

Paola Janeth Vilchis Gordillo

Nombre del profesor:

JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

**Nombre del trabajo: ALIMENTACION
EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA**

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: NUTRICION CLINICA

Grado: 3 cuatrimestre

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de JUNIO de 2022

ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE 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

Debe proporcionar nutrientes y calorías para el feto, el líquido amniótico, la placenta y el aumento en el volumen de sangre

Salud optima

La mujer que consume una dieta nutritiva antes del embarazo es más apta para albergar un infante sano

Ganancia de peso durante el embarazo

Peso durante el embarazo es natural y necesario para que el bebé se desarrolle normalmente y la madre pueda mantener su salud.

Desarrollo del bebé, el útero, los pechos, la placenta, el volumen de sangre, los fluidos corporales y la grasa de la madre

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

Una adolescente embarazada que aún está en crecimiento debe subir más que una mujer madura del mismo tamaño.

Ganancia de peso durante el embarazo

Las mujeres bajas de peso deben aumentar de 12.7 a 18.1 kg.

Evitar la ganancia excesiva de peso y tratar de mantenerse dentro del promedio de 11.3 a 15.8 kg

Pueden subir menos que la mujer promedio, pero no menos de 6.8 kilogramos

LACTANCIA

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

La lactancia, la producción y secreción de leche materna

Se facilita por medio de la interacción entre varias hormonas después del nacimiento del bebé.

Beneficios de la lactancia

La leche materna contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales

Ningún bebé es alérgico a la leche de su madre, aunque puede tener reacciones a algo que la madre come.

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

Leche materna

Un bebé alimentado con lactancia materna toma calostro, un líquido transparente amarillento que satisface sus necesidades

Contiene menos grasa e hidratos de carbono que la leche madura, pero más proteínas y concentraciones superiores de sodio, potasio y cloruro

Desarrollo de las técnicas de alimentación

los lactantes coordinan el movimiento de mamar con la respiración y la deglución y están preparados para mamar

los lactantes normales controlan la cabeza, pueden sentarse y mantenerse sentados y pueden agarrar

ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

Crecimiento y desarrollo: La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida

la altura al nacer aumenta un 50% en el primer año, pero no se duplica hasta aproximadamente los 4 años de edad.

El peso aumenta una media de 2 a 3 kg al año hasta que el niño cumple los 9 o 10 años.

Alimentación de los niños en edad preescolar

Los niños de edades comprendidas entre 1 y 6 años muestran un amplio progreso en el desarrollo y en la adquisición de habilidades

Los niños de 1 año utilizan fundamentalmente los dedos para comer y pueden necesitar ayuda para beber

los 2 años pueden sostener la taza en una mano y utilizar la cuchara

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

ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

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.

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

ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA

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

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

Los individuos están animados con planes, deseos y energía a medida

ALIMENTACIÓN DE LA MUJER EN PERIODO DE CLIMATERIO

Se entiende por climaterio al periodo que precede al cese de la menstruación por razones hormonales

La característica más evidente de este periodo es la disminución en la producción de estrógenos

la mujer pierde su protección contra el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión u osteoporosis

Leche materna

Un bebé alimentado con lactancia materna toma calostro, un líquido transparente amarillento que satisface sus necesidades

Contiene menos grasa e hidratos de carbono que la leche madura, pero más proteínas y concentraciones superiores de sodio, potasio y cloruro

Desarrollo de las técnicas de alimentación

los lactantes coordinan el movimiento de mamar con la respiración y la deglución y están preparados para mamar

los lactantes normales controlan la cabeza, pueden sentarse y mantenerse sentados y pueden agarrar