



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumno.

Pérez Hernández Luz Esmeralda.

Nombre del profesor.

Martínez Guillen Julibeth.

Nombre del trabajo.

Mapa Conceptual.

Materia.

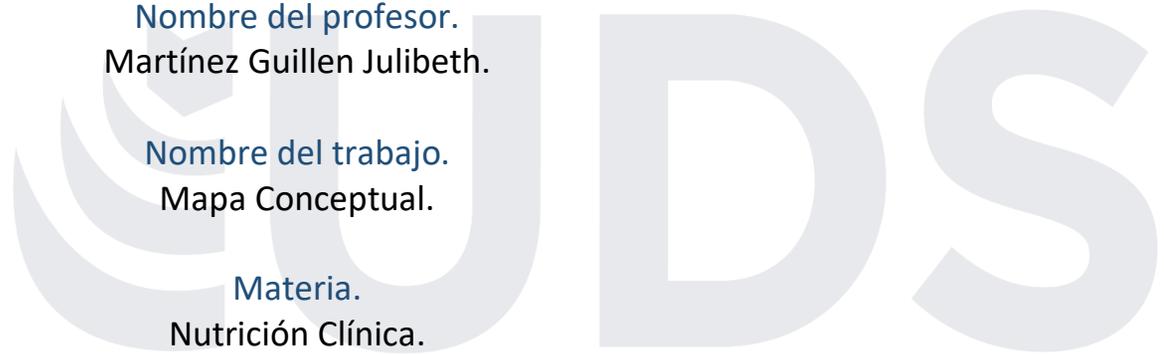
Nutrición Clínica.

Grado.

3er Cuatrimestre.

Grupo.

“B”.



PASIÓN POR EDUCAR

ALIMENTACIÓN 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.

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

También se piensa que la mujer que consume una dieta nutritiva antes del embarazo es más apta para albergar un infante sano que una que no la consume.

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 con el propósito de alimentar a un bebé.

La prolactina es responsable de la producción de leche y la oxitocina participa en su expulsión del pecho.

INFANCIA.

La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida.

Los incrementos son pequeños en comparación con los que se registran antes de los 2 años de edad y en la adolescencia; el peso aumenta una media de 2 a 3 kg al año hasta que el niño cumple los 9 o 10 años.

Estos patrones suelen ser paralelos a las variaciones en el apetito y en la ingesta alimentaria.

EDAD ADULTA.

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

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

Al parecer, tienen energía sin límites tanto para las actividades sociales como para las profesionales.

ADOLESCENCIA.

Dicha etapa está conformada por una combinación entre cambios físicos y reajustes emocionales y sociales, que ejercen influencia en los comportamientos relacionados con la salud y la alimentación.

Las ingestas dietéticas de referencia (IDR) para adolescentes se establecen en función de la edad y del sexo. Aunque las IDR proporcionan una estimación de las necesidades energéticas y nutricionales.

En la adolescencia, las necesidades proteicas varían según el grado de madurez física.

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.

El cuadro 6-39 muestra que el calcio no es la única sustancia que se requiere para alcanzar y mantener una adecuada densidad ósea.

Para lograr esta meta se debe consumir una dieta saludable y realizar actividad física de manera regular.

VEJEZ.

Se acepta de manera general que el envejecimiento se puede clasificar como: a) envejecimiento "usual o normal"; b) envejecimiento exitoso, y c) envejecimiento patológico.

El envejecimiento exitoso se presenta en la población que no presenta padecimientos que requieran medicamentos, con una vida social activa y con las funciones físicas y cognitivas adecuadas.

Un buen estado nutricional, resultado de la interacción de los genes con una dieta adecuada y ejercicio regular, es vital para asegurar una vida saludable, activa e independiente dentro de la familia y la comunidad.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>.