

Nombre de alumno: MARÍA CANDELARIA JIMÉNEZ GARCÍA

Nombre del profesor: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

Nombre del trabajo: CUADRO SINOPTICO



Materia: NUTRICIÓN CLINICA

Grado: 3

Grupo: B

Alimentación de las diferentes etapas de vida

Embarazo

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.

Se cree que la malnutrición de la madre produce retraso mental y deficiencia en el crecimiento del feto.

Los bebés con bajo peso al nacer

Menos de 2.5 kg, tiene un índice de mortalidad (muerte) mas alto que los que tienen un peso normal.

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

Además del desarrollo del bebe, el útero, los pechos, la placenta, el volumen de sangre, los fluidos corporales y la grasa de la madre deben aumentar a las necesidades del bebe.

Ganancia de peso durante el embarazo

Promedio de ganancia de peso

Es de 11.3 a 15.8 kg

Mujeres bajas en peso

Deben aumentar de 12.7 a 18.1 kg

Mujer de peso promedio

Deben evitar la ganancia excesiva de peso y mantener el promedio de 11.3 a 15.8 kg.

Mujeres con sobrepeso

Pueden subir menos que la mujer promedio, pero menos de 6.8 kilogramos.

Necesidades nutricionales

Mujeres de más de 25 años. Las necesidades de proteínas aumentan en 25% y en 25% para las adolescentes embarazadas.

Las proteínas son

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

Vitaminas solubles en agua aumentan durante el embarazo.

Vitamina C

Adicional para desarrollar colágeno y para aumentar la absorción de hierro.

Vitaminas B

Juega un papel en el metabolismo y el desarrollo de los glóbulos rojos.

Los requisitos para los manerales calcio, hierro, zinc, yodo y selenio aumenta durante el embarazo.

El calcio

Es esencial para el desarrollo de los huesos y dientes del bebé y también para la coagulación y la acción muscular.

Satisfacción de las necesidades nutricionales

Para satisfacer los requisitos nutricionales del 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.

Lactancia

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

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

Beneficios de la lactancia

Es nutricional, contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, acido grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión.

Los bebés amamantados reciben inmunidad de la leche de su madre para las enfermedades que esta ha padecido o a las que ha estado expuesta.

La succión del pecho promueve un buen desarrollo de la mandíbula porque se requiere más trabajo para obtener leche del pecho que da una botella y el ejercicio fortalece las mandíbulas y fomenta el crecimiento de dientes rectos y saludables.

Alimentación de las diferentes etapas de vida

Lactancia

Leche materna

Durante los primeros días de vida, un bebé alimentado con lactancia materna toma calostro, un líquido transparente amarillento que satisface sus necesidades nutricionales durante la primera semana.

Contiene menos grasa e hidrato de carbono que la leche madura, pero más proteínas y concentraciones superiores de sodio, potasio y cloruro. Es asimismo, una excelente fuente de sustancia inmunitaria.

Desarrollo de las técnicas de alimentación

Al nacer — Los lactantes coordinan el movimiento de mamar con la respiración y la deglución y están preparados para mamar líquidos de la mama o del biberón, pero no pueden manejar alimentos con textura

Primer año — Los lactantes normales controlan la cabeza, pueden sentarse y mantenerse sentado y pueden agarrar

Desarrollan entonces un movimiento de aspiración más maduro y la capacidad de masticar alternativamente, por lo que pueden avanzar de ser alimentados a alimentarse por sí mismos usando los dedos

Segundo año — Aprenden a comer solos con una cuchara

Adición de alimentos semisólidos

Un desarrollo adecuado y las necesidades de nutrientes son los criterios que determinan el momento adecuado para añadir nuevos alimentos

4 meses de vida — Los alimentos en pure que se introduce durante esta fase se consumen del mismo modo que los líquidos, siguiendo cada movimiento de succión con una deglución empujada por la lengua

4 y los 6 meses de edad — Cuando el movimiento de succión maduro se ha refinado y empiezan los movimientos de masticación (movimiento de corte o moliendo arriba y abajo), se pueden introducir los alimentos triturados

Los lactantes demuestran su aceptación ante los nuevos alimentos al ir aumentando lentamente la variedad y cantidad de los sólidos que aceptan

Alimentación en la infancia

Crecimiento y desarrollo

En contraste con la habitual triplicación del peso de nacimiento que se produce en los primeros 12 meses, ha de transcurrir 1 año más para que el peso de nacimiento se cuadruplique.

Del mismo modo, 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.

La media de incrementos de altura es de 6 a 8 cm al año desde los 2 años hasta la pubertad.

El crecimiento es, en general, regular y lento durante los años de preescolar y de educación primaria, pero puede ser variable en algunos niños, con periodos de ausencia de crecimiento seguidos de estirones.

Alimentación de los niños en edad preescolar

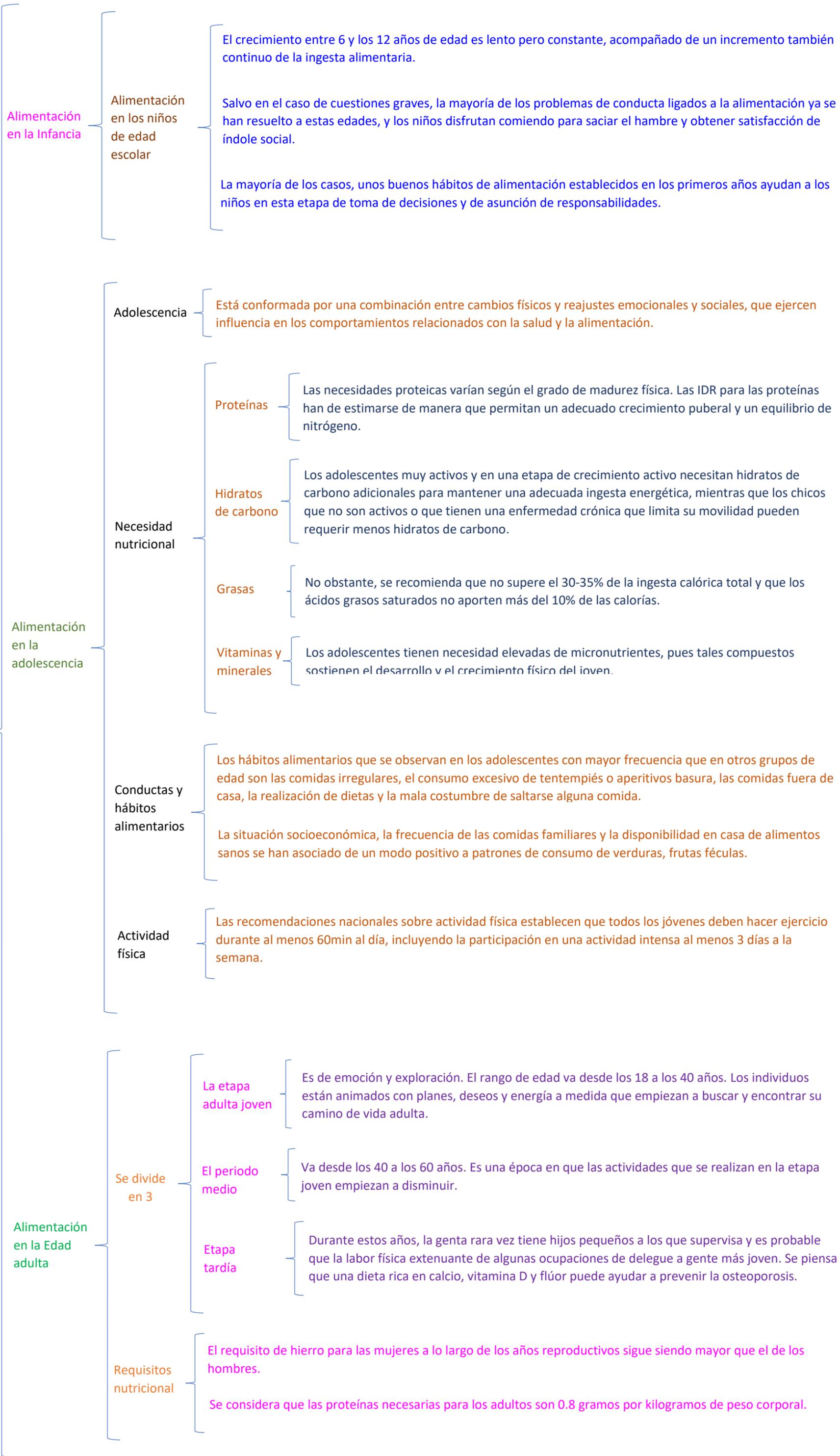
A los niños en edad preescolar, con una menor capacidad estomacal y apetito variable, deben ofrecérseles raciones pequeñas de comida cuatro a seis veces al día

La regla general sería la de ofrecer una cucharada de cada alimento por cada año de vida y servir más cantidad de comida en función del apetito del niño.

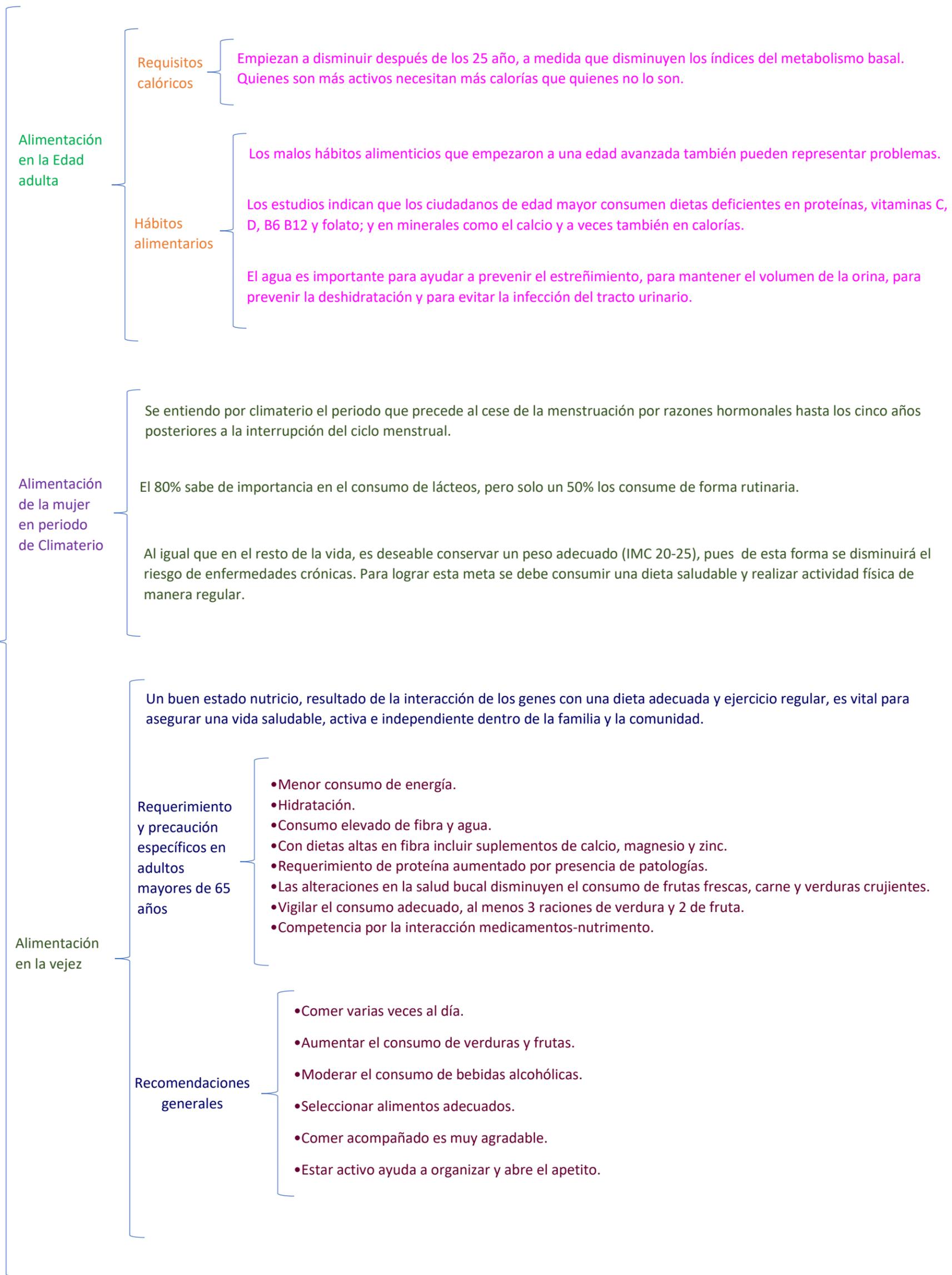
Los zumos de fruta y las bebidas a base de zumos, además de alterar el contenido a favor de la absorción de hidrato de carbono y a diarrea crónica inespecífica.

Cuando los niños de edades comprendidas entre los 2 y los 11 años consumen zumos 100% naturales, su ingesta de calorías, hidratos de carbono, vitaminas C y B6, potasio, riboflavina, magnesio, hierro y ácido fólico es considerablemente mayor, mientras que la ingesta de grasa total, ácidos grasos saturados, calorías discretionales y azúcares añadidos es bastante menor.

Alimentación de las diferentes etapas de vida



Alimentación de las diferentes etapas de vida



Bibliografía

UDS. (s.f.). NUTRICIÓN CLÍNICA . En UDS, *NUTRICIÓN CLÍNICA* (págs. 49-67). COMITAN DE DOMINGUEZ .