



Nombre de alumno:

Edson Daniel De Leon Dominguez.

Nombre del profesor: Julibeth martinez guillen

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Nutricion clinica

Grado: 3er Cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 5 de julio Del 2022

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.

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

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; La oxitócica y la prolactina instigian el proceso de lactancia.

La prolactina es responsable de la producción de leche y la oxitocina participa en su expulsión del pecho. La succión que hace el bebé inicia la liberación de oxitocina, lo que produce la expulsión de la leche hacia la boca del bebé.

INFANCIA

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. Los tentempiés son tan importantes como las comidas principales a la hora de contribuir a la ingesta diaria total de nutrientes. Unos tentempiés cuidadosamente elegidos han de ser ricos en nutrientes y, en la medida de lo posible, no favorecer la caries dental.

Alimentación de los niños en edad escolar: El crecimiento entre los 6 y los 12 años de edad es lento pero constante, acompañado de un incremento también continuado de la ingesta alimentaria. Hoy en día los niños en edad escolar se preparan ellos mismos el desayuno. No es infrecuente que los niños se salten esta comida, incluso los niños de primaria.

ADOLESCENCIA

Necesidades nutricionales: 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 del adolescente, las necesidades reales varían considerablemente entre individuos, como consecuencia de las diferencias en cuanto a composición corporal, grado de maduración física y nivel de actividad física.

EDAD ADULTA

Durante estos años, los requisitos nutricionales de los adultos saludables cambian muy poco. El requisito de hierro para las mujeres a lo largo de los años reproductivos sigue siendo mayor que el de los hombres. Se necesita hierro adicional para reemplazar la pérdida de sangre durante la menstruación y para ayudar a formar tanto la sangre del infante como la sangre adicional materna que se necesita durante el embarazo.

Se considera que las proteínas necesarias para los adultos son 0.8 gramos por kilogramo de peso corporal. Para determinar la cantidad específica, se debe multiplicar el peso en kilogramos por 0.8. El requisito actual de calcio para los adultos de 19 a 50 años es de 1 000 mg y para la vitamina D, 5 µg. Tanto el calcio como la vitamina D son esenciales para tener huesos fuertes, y ambos se encuentran en la leche.

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. La característica más evidente de este periodo es la disminución en la producción de estrógenos, con lo cual la mujer pierde su protección contra el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión u osteoporosis y para fines prácticos su riesgo se torna equiparable al del varón.

VEJEZ

El envejecimiento se puede clasificar como: a) envejecimiento "usual o normal"; b) envejecimiento exitoso, y c) envejecimiento patológico.

El envejecimiento usual o normal se define como un proceso que involucra la disminución de las funciones cognitivas y musculares con una posible pérdida de la autonomía. 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. El envejecimiento patológico es aquel en donde los sujetos presentan enfermedades degenerativas, cardiovasculares y malignas.