



Materia: Nutrición Clínica

Docente: Julibeth Martínez Guillen

Alumno: Danika de Alba Santis López

Lic. enfermería 3º cuatrimestre grupo: B

Campus UDS Comitán de Domínguez, Chiapas

**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. Además de sus necesidades nutricionales normales, 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.

**Ganancia
de peso
durante el
embarazo:**

El aumento de peso durante el embarazo es natural y necesario para el bebé se desarrolle normalmente y la madre pueda mantener su salud. Además del desarrollo del bebé, el útero, los pechos, la placenta, el volumen de sangre, los fluidos corporales y la grasa de la madre deben aumentar para responder a las necesidades del bebé. La ganancia de peso promedio durante el embarazo es de 11.3 a 15.8 kg.

**Necesidades
nutricionales
durante el
embarazo:**

Algunos requisitos nutricionales aumentan de manera importante durante el embarazo, las necesidades de proteínas aumentan en 20% para las mujeres embarazadas de más de 25 años y en 25% para las adolescentes embarazadas. Se necesita vitamina C adicional para desarrollar colágeno y para aumentar la absorción de hierro.

**Satisfacción de las
necesidades
nutricionales
durante el
embarazo:**

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.

Beneficios de la lactancia:

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

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.

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.

Adición de alimentos semisólidos:

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

Alimentación de 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 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.

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

Alimentación en la adolescencia

Dos puntos importantes:

- 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.

Conductas y hábitos alimentarios:

Los hábitos alimentarios que se observan en los adolescentes con mayor frecuencia que en otros grupos de edad son las comidas irregulares, el consumo excesivo de tentempiés o aperitivos <<basura>>.

Actividad física:

Las recomendaciones nacionales sobre actividad física establecen que todos los jóvenes deben hacer ejercicio durante al menos 60min al día, incluyendo la participación en una actividad intensa al menos 3 días a la semana.