



**Universidad  
Del  
Sureste**



**DOCENTE:**

LIC. NUTRICIÓN. LISSET DEL CARMEN  
FLORES VELÁZQUEZ

**ASIGNATURA:**

NUTRICIÓN CLÍNICA

**ALUMNA:**

LITZI RUBI DE LACRUZ DE LA CRUZ

**CUATRIMESTRE:**

3LEN GRUPO B

**ACTIVIDAD 2**

**ENSAYO**

## **ALIMENTACIÓN EN LA GESTACIÓN**

Hipócrates sostenía que el cuerpo debe ser tratado como un todo y no como una serie de partes, describiendo con cuidándolos síntomas de la neumonía, así como de la epilepsia en los niños, la salud no tiene precio en este presente documento se abordara los requerimientos de una dieta balanceada especiales del embarazo en materia de nutrientes, las dietas equilibradas de una mujer gestante y las complicaciones relacionadas con la alimentación que pueden afectar al embarazo. El embarazo es una etapa crítica en la vida de la mujer, dada la cantidad de cambios que se producen en su organismo. El farmacéutico de oficina de farmacia puede prestar un gran servicio a las mujeres gestantes, que le plantearán inquietudes muy diferentes, aportándoles información clara y rigurosamente científica, así como recomendaciones seguras.

Comer bien durante el embarazo no solo significa comer más. También debes considerar lo que comes, solo necesitas unas 340 a 450 calorías adicionales por día – y esto es para la etapa más avanzada del embarazo, cuando tu bebé crece más rápidamente. Estas no son muchas calorías (una taza de cereales y leche descremada al 2%). Es importante que las calorías provengan de alimentos nutritivos para que puedan contribuir al desarrollo y crecimiento del bebé, independientemente que una persona este o no este embarazada, una dieta saludable incluye proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y mucha agua. El gobierno de los estados unidos publica pautas de nutrición que pueden ayudarte a determinar cuántas raciones de cada grupo de alimentos debes comer cada día. Comer una variedad de alimentos en las proporciones indicadas es un buen paso para mantenerse sano.

Las etiquetas de los alimentos informan sobre el tipo de nutrientes que hay en las comidas que consumes. Las letras RDA, que se encuentran en estas etiquetas, significan en inglés recomendación diaria permitida, o la cantidad de nutrientes recomendados para tu dieta diaria. Durante el embarazo, las recomendaciones RDA son mayores.

Hemos llegado al punto donde la mayoría de las personas se preguntan el por qué es necesario una adecuada nutrición durante el embarazo. La nutrición consiste en consumir una dieta saludable y equilibrada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Los nutrientes son sustancias en los alimentos que el cuerpo necesita para poder funcionar y crecer. Estos incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua.

La necesidad especial de nutrición en la gestación es que se necesita más ácido fólico, hierro, calcio y vitamina d que lo que necesitaba antes del embarazo, el ácido fólico es una vitamina b que puede ayudar a prevenir ciertos defectos congénitos. Antes del embarazo, necesita 400 microgramos por día. Durante el embarazo y la lactancia, necesita 600 microgramos por día proveniente de alimentos o vitaminas. Es difícil obtener esta cantidad solo de los alimentos, por lo que debe tomar un suplemento que contenga ácido fólico, el hierro es importante para el crecimiento y desarrollo cerebral de su bebé. Durante el embarazo, la cantidad de sangre en su cuerpo aumenta, por lo que necesita más hierro para usted y su bebé en crecimiento. Debe recibir 27 miligramos de hierro al día, el calcio durante el embarazo puede reducir su riesgo de preeclampsia, una condición médica grave que causa un aumento repentino de la presión arterial. El calcio también se acumula en los huesos y futuros dientes de su bebé, las embarazadas adultas deben recibir 1,000 miligramos de calcio al día, las embarazadas adolescentes (entre 14 y 18 años) necesitan 1,300 miligramos de calcio al día, la vitamina d ayuda al calcio a formar los huesos y dientes del bebé. Todas las mujeres, embarazadas o no, deben recibir 600 unidades internacionales de vitamina d al día

Cuando está embarazada, la nutrición es más importante que nunca. Necesita una mayor cantidad de muchos nutrientes importantes que antes del embarazo. Preferir alimentos saludables a diario le ayudará a darle a su bebé lo que necesita para desarrollarse. También ayudará para que usted y su bebé ganen la cantidad adecuada de peso. También necesita más proteínas cuando está embarazada. Las fuentes saludables de proteínas incluyen frijoles, guisantes, huevos, carnes magras, mariscos y nueces y semillas sin sal.

## **LA LACTANCIA.**

A través de todos los tiempos, la lactancia materna ha constituido el modo de alimentación que ha garantizado la supervivencia del género humano y las ventajas que ella proporciona son muy conocidas; representa, además, uno de los temas más apasionantes de la práctica médica.

En los últimos años se ha producido un cambio substancial en los conceptos sobre la alimentación del niño menor de un año y la lactancia materna ha adquirido la dimensión que le corresponde. La Cumbre Mundial a Favor de la Infancia ha marcado un cambio cualitativo en cuanto al tratamiento de los temas relacionados con la niñez y la adolescencia.

Una investigación basadas en estrategias diseñadas únicamente como objetivo las madres adolescentes son necesarios debido a que sus tasas de lactancia materna son desproporcionadamente bajas y su transición a la maternidad a menudo es diferente a la de madres de mayor edad, los datos nacionales indican que el 60% de las mujeres <20 años inician la lactancia materna, en comparación con casi el 80% de las mujeres mayores de 30 años. Además, sólo el 20% de las mujeres jóvenes están todavía en período de lactancia a los 6 meses, en comparación con el 50% de las mujeres mayores. El dolor durante la lactancia materna y las dificultades con el agarre del pezón, la fatiga, la producción de leche, y las complicaciones médicas son comúnmente reportados como obstáculos para la lactancia, como también la vergüenza relacionada con la lactancia fuera de casa y volver al trabajo o al colegio.

En este presente documento se dará a conocer la importancia de la lactancia materna o La leche materna lo cual esto constituye el alimento natural e ideal para niñas y niños recién nacidos y lactantes. Sus características nutricionales brindan un crecimiento armónico, si se administra como único nutriente, a libre demanda, durante los primeros 6 meses de vida y, luego de esta edad, complementada con alimentos adecuados, oportunos y seguros.

La lactancia materna, además de ser la fuente nutritiva del infante en los primeros meses de vida, tiene el inmenso poder de evitar la morbi-mortalidad infantil, en especial por enfermedades diarreicas, gracias a su elevado contenido de elementos defensivos bioactivos, los cuales intervienen en la protección contra la invasión de agentes patógenos (1-3).

Las grasas, proteínas y carbohidratos, unidos a las enzimas que contiene la leche materna, son de fácil digestión y absorción, lo cual hace seguro el aprovechamiento de todos los nutrientes y permite la formación de un sistema inmunitario efectivo y eficiente que garantiza la salud infantil, las proteínas de la leche materna se sintetizan en la glándula mamaria, excepto la seroalbumina que procede de la circulación materna, y juegan un papel muy importante, puesto que sus aminoácidos ayudan al crecimiento acelerado de los recién nacidos, maduran su sistema inmunológico, los defienden contra patógenos y favorecen el desarrollo de su intestino, entre los 3 y 4 meses de nacido, el bebé requiere 1,1g de proteína kg/día y la leche madura es suficiente para cubrir estos requerimientos. Algunas proteínas tienen capacidad funcional (hormonas, enzimas o inmunoglobulinas). La caseína está formada, sobre todo, por betacaseína. En la leche madura, la proporción proteína sérica/caseína es 60/40(4).

La leche materna se adapta a las necesidades del bebé y es el alimento ideal para su adecuado crecimiento y desarrollo. El calostro, la leche de los primeros días, es un alimento rico en proteínas, minerales y vitaminas, contiene elementos (leucocitos y anticuerpos) que protegen al niño frente a infecciones y alergias, tiene efecto laxante, ayuda a expulsar el meconio y a prevenir la ictericia. Favorece el crecimiento, acelera la maduración del intestino y previene la alergia y la intolerancia a los alimentos. Es rico en vitamina A, reduce la gravedad de algunas infecciones como sarampión y diarrea y previene problemas oculares por falta de vitamina A.

Leche madura. A partir de los seis días de vida la leche materna va aumentando el contenido en hierro y en grasa según va mamando el bebé. Durante los primeros siete a diez minutos el pecho produce una leche baja en calorías, con proteínas,

hidratos de carbono, vitaminas, minerales, anticuerpos, y vitamina D y agua en cantidad suficiente (por lo que el lactante no necesita tomar agua). Si el bebé sigue mamando del mismo pecho se produce una leche muy grasa, con alto contenido en calorías, rica en hierro y en vitaminas A y B. Con esta leche se logra que el desarrollo y el crecimiento del niño sean satisfactorios. La leche del final de la toma deja al bebé totalmente satisfecho, evita la sobrealimentación y el riesgo de obesidad, Se recomienda que la lactancia se inicie lo antes posible, pues mejora la relación afectiva y mejora la duración de ésta. Tiene muchas ventajas, tanto para mamá como para el recién nacido, y otras desventajas.

Ventajas de la lactancia materna Para el niño la lactancia materna es la base de su desarrollo físico y mental:

- Protección frente a infecciones.
- Favorece el desarrollo inmunológico.
- Protección frente alergias.
- Optimiza el crecimiento.
- Optimiza el desarrollo cognitivo.
- Protege de la muerte súbita del lactante (MSL).
- Mejora la respuesta fisiológica durante las comidas.
- Confiere beneficios a largo plazo como la obesidad, enfermedad celíaca, diabetes tipo 1,...
- Mejora la eficacia de las vacunas.
- Ayuda a establecer una íntima relación entre madre e hijo.

Para la mamá también supone diversos beneficios:

- Ayuda a la recuperación post parto.
- Favorece la recuperación del peso tras la gestación.
- Reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario.
- Disminuye la incidencia de osteoporosis.

Desventajas de la lactancia materna, la lactancia materna puede presentar dificultades, en la mayoría de los casos superables, pero en algunos casos pueden suponer ciertas desventajas:

- Sólo puede realizarla la madre.
- Puede suponer un esfuerzo importante para la madre, teniendo en cuenta los primeros días postparto, es aquí dónde se debe recibir apoyo y reforzar la confianza, tanto por la pareja/ familia como del personal sanitario.
- Supone también más esfuerzo para los profesionales sanitarios: requiere el aprendizaje de la técnica y mucha dedicación con las madres.

- No es siempre fácil aprenderla ni enseñarla, pues no es una habilidad innata.

Después de conocer los pros y los contras, destacar también la importancia de la lactancia natural, que ha sido reconocida claramente a lo largo de la historia, de hecho, hasta el comienzo del siglo XX, un bebé no alimentado con leche materna, no solía sobrevivir.

La superioridad de la leche materna en todos los aspectos, nutricional, bioquímica, inmunológica, psicológica e incluso económica es indiscutible en la actualidad, garantizando el óptimo desarrollo y crecimiento del niño o niña, ara concluir La leche materna constituye el alimento natural ideal para los recién nacidos y lactantes. Sus características nutricionales permiten el crecimiento armónico del niño y la prevención de la morbi-mortalidad infantil, especialmente por enfermedades diarreicas. Los diferentes tipos de leche que se producen en la glándula mamaria (pre-calostro, calostro, leche de transición, leche de pretérmino, y madura), se adaptan a los requerimientos del niño en el tiempo, permitiendo que los elementos constitutivos (grasas carbohidratos, proteínas y enzimas) se absorban y digieran fácilmente, favoreciendo la formación de un sistema inmunitario eficiente.

## **ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA.**

¿sabías que el ritmo de crecimiento y desarrollo del organismo de niños y niñas va cambiando cada día que pasa? En este documento se abordará el tema sobre la alimentación de la infancia se explicará sobre necesidades de energía y nutrientes sean distintas según su edad, y cuando se van haciendo mayores también según el sexo.

Por ello, la alimentación debe adaptarse a sus características individuales, teniendo en cuenta su ritmo de crecimiento y desarrollo, su apetito, sus gustos, su estado de salud y la actividad física que realiza. No obstante, existen unas orientaciones generales que se traducen en frecuencia de consumo de alimentos y en cantidades aconsejadas (raciones) acordes a cada etapa, que te pueden servir de ayuda para diseñar una dieta saludable y equilibrada.

A la hora de plantearte cómo debe ser la mejor alimentación para tu hijo o hija, debes procurar que su comportamiento y el del resto de miembros de la familia sea coherente con las recomendaciones verbales que le trasmites. No te dará buenos resultados si tratas de enseñarle la forma más saludable de alimentarse si no lo pones en práctica.

Según datos de la organización mundial de la salud (oms), 17,6 millones de niños menores de 5 años sufren obesidad. En España, un 43% de los niños de entre 6 y 9 años padecen sobrepeso u obesidad, de acuerdo al estudio Aladino, llevado a cabo por la agencia española de seguridad alimentaria y nutrición del ministerio de sanidad.

Esta enfermedad que, con frecuencia, comienza en la infancia, provoca graves perjuicios en la edad adulta. En concreto, la obesidad y el sobrepeso pueden derivar en problemas de salud tan graves como las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, la diabetes, la hipertensión e, incluso, algunos tipos de cáncer. Por lo tanto, una alimentación correcta desde la infancia es determinante para protegernos de estas dolencias. Además, es en esa edad cuando se aprende a comer y se adoptan los principales hábitos alimentarios.

Durante la infancia y la adolescencia, las necesidades energéticas y nutricionales son especialmente elevadas, ya que el organismo se encuentra en un constante estado de desarrollo y crecimiento. Y los alimentos contienen las diferentes sustancias nutritivas que éste necesita. Por lo tanto, el niño o adolescente debe consumir los productos adecuados para obtener el aporte necesario de:

Energía, proteínas, hidratos de carbono, fibra, grasas, vitaminas y minerales, por ejemplo, el calcio es esencial para la formación del esqueleto, por lo que los niños deben consumir abundantes lácteos y pescado azul. Durante los periodos de crecimiento rápido, los niños necesitan cantidades más elevadas de hierro, de manera que la dieta infantil debe incluir carne de vacuno, legumbres y cereales. Y por último, en la pubertad aumentan, sobre todo en las chicas, las necesidades de yodo. En consecuencia, el consumo moderado de sal yodada en las comidas puede ser aconsejable, aunque nunca debe abusarse.

Para concluir hay que recalcar que la alimentación durante la primera infancia es fundamental para sentar las bases alimentarias del resto de la vida, así como también para proteger al niño de posibles enfermedades. El organismo de los peques está en pleno desarrollo, motivo por el cual es imprescindible que reciban una nutrición equilibrada y saludable desde la concepción, la lactancia materna se recomienda exclusivamente durante los primeros 6 meses del bebé y de manera complementaria con alimentos durante un año, o de posible más tiempo.

## **LA ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA**

En este presente documento tiene como objetivo dar a conocer y caracterizar la alimentación de los adolescentes la adolescencia comprende el periodo de tiempo desde el inicio de la maduración puberal hasta el fin del crecimiento somático. Este periodo, que no tiene unos límites cronológicos precisos, se divide en dos etapas a efectos prácticos: de los 9 a los 13 años (primera fase de la adolescencia) y de los 14 a los 18 años (segunda fase de la adolescencia), la adolescencia es un periodo de crecimiento acelerado con un aumento muy importante tanto de la talla como de la masa corporal. Además, en relación con el sexo, tiene lugar un cambio en la composición del organismo variando las proporciones de los tejidos libres de grasa, hueso y músculo fundamentalmente, y el compartimiento grasa. De este modo se adquiere el 40-50% del peso definitivo, el 20% de la talla adulta y hasta el 50% de la masa esquelética. Los varones experimentan un mayor aumento de la masa magra tanto en forma absoluta como relativa, y en las mujeres se incrementa, sobre todo, la masa grasa. Estos cambios tienen un ritmo de desarrollo variable según el individuo, lo que origina un aumento de las necesidades nutricionales más en relación con la edad biológica que con la cronológica, y en mayor grado en los chicos que en las chicas. Estos hechos condicionan un aumento de las necesidades de macro y micronutrientes y la posibilidad de que puedan producirse deficiencias nutricionales en esta edad si la ingesta no es adecuada.

El aumento del crecimiento estatural que se produce es lo más destacado, ya que es esta la etapa de la vida en la que ambos sexos registran la máxima velocidad de crecimiento. En las niñas se produce el signo claro y determinante de la menarquia, es decir, el primer sangrado menstrual producto del inicio de la ovulación y, por tanto, de la vida fértil. En ambos sexos se produce la maduración de los caracteres sexuales secundarios por el estímulo de las hormonas sexuales. La acción de los estrógenos en las niñas también determina el desarrollo mamario, la aparición de vello corporal, la distribución adiposa característica del sexo femenino y la calidad de la piel, como ejemplos. En los niños, los andrógenos permiten el crecimiento

peneano y testicular, la aparición de vello corporal, los cambios en la tonalidad de la voz y la distribución de la grasa corporal característica.

Los hábitos alimentarios, que influyen en las preferencias de alimentos, el consumo de energía y la ingesta de nutrientes, se desarrollan gradualmente durante la infancia y, en particular, durante la adolescencia. El entorno familiar y escolar ejerce una gran influencia en la determinación de la actitud del niño hacia determinados alimentos y su consumo. Es más, las costumbres nutricionales adquiridas en la niñez apenas varían en los años posteriores por lo que los hábitos alimentarios individuales, marcados por el aprendizaje previo, en la mayoría de las personas adultas son prácticamente iguales a los adquiridos en las primeras etapas de su vida.

En la conducta alimentaria del adolescente se podrían destacar hábitos frecuentes como: omitir alguna de las comidas, ingerir refrigerios, consumir comidas rápidas, no comer en familia, seguir dietas sin indicación médica, iniciar una actividad física intensa sin el asesoramiento adecuado u optar por el sedentarismo marcado por el hábito de pasar muchas horas frente al televisor o la pantalla del celular.

La adolescencia es una etapa que implica un aumento de las demandas energéticas debido a la gran cantidad de reacciones anabólicas que tienen lugar durante el crecimiento. En general, se ha comprobado que la ingesta energética de los adolescentes es ligeramente inferior a la recomendada, con desequilibrio en el aporte de nutrientes. La energía aportada por los hidratos de carbono es muy inferior a la recomendada, sin embargo, la energía procedente de grasas y proteínas es bastante superior a la recomendada, los objetivos nutricionales son conseguir un crecimiento adecuado, evitar las deficiencias de nutrientes específicos y consolidar hábitos alimentarios correctos que permitan prevenir los problemas de salud de épocas posteriores de la vida que están influidos por la dieta, como son hipercolesterolemia, hipertensión arterial, obesidad y osteoporosis, por lo regular, el apetito voraz comienza a disminuir una vez que el niño deja de crecer, aunque no es así en todos los casos. Los niños grandes y altos que practican actividades físicas necesitarán grandes cantidades de energía en la última etapa de la

adolescencia. Durante las etapas media y final de la adolescencia, las niñas ingieren aproximadamente 25 por ciento menos calorías diarias que los niños; así que es mejor tener una alimentación sana durante la adolescencia, hay que hacer tres comidas al día, con bocadillos saludables, aumentar la cantidad de fibra en la dieta y disminuir la cantidad de sal, beber agua, ingerir comidas balanceadas. Intentar comer comida asada o grillar en lugar de freír.

por consiguiente, son más propensas a tener deficiencia de vitaminas y minerales, los nutrientes proteínas, carbohidratos y grasas en los alimentos sirven como fuentes de energía para el cuerpo, cada gramo de proteína y carbohidrato proporciona 4 calorías, o unidades de energía, la grasa contribuye con más del doble: 9 calorías por gramo, para concluir una dieta completa basada en los lineamientos de USDA proporcionará las cantidades suficientes de todas las vitaminas y minerales esenciales. Los adolescentes tienden a no cubrir sus cuotas diarias de calcio, hierro y cinc.

A menos que un examen de sangre o pruebas del pediatra revelen una deficiencia específica, es preferible obtener los nutrientes de los alimentos en lugar de consumir suplementos dietéticos.