

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



MATERIA: Nutrición clínica

DOCENTE: Lisset del Carmen Flores

ALUMNO(A): Ana Lucía Solís Hernández

CARRERA: Lic. En Enfermería

CUATRIMESTRE: 3°

GRUPO: "B"

FECHA DE ENTREGA: 02/08/22

INTRODUCCION

En este ensayo se hablará acerca de los temas de alimentación y vitaminas que aportan en la gestación, características de la lactación en la infancia, alimentación en la adolescencia y alimentación en la adultez en el cual veremos la importancia que tiene cada uno de ella en cada etapa y los nutrientes que aportan.

DESARROLLO

Como vemos la alimentación en la gestación es una buena nutrición durante las 38 a 40 semanas de un embarazo normal es esencial tanto para la madre como para el niño ya que, 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 considera que la mujer que consume una dieta nutritiva antes del embarazo es más apta para albergar un infante sano vemos que la malnutrición de la madre produce retraso mental y deficiencias en el crecimiento del feto y que los bebés con bajo peso al nacer con menos de 2.5 kg tienen un índice de mortalidad más alto que los que tienen un peso normal. Así también en el embarazo se debe consumir cantidad suficiente de frutas. verduras proteínas, lo más necesario en este caso sería vitaminas y los minerales los cuales son ácido fólico este ayuda a prevenir problemas de crecimiento el calcio ayuda a fortalecer los huesos es algo fundamental para el bebé. La lactancia la leche humana está formulada para cumplir con las necesidades nutricionales del bebé durante los primeros 6 meses de vida. El contenido de hierro en la leche materna es muy bajo, pero este se absorbe muy bien, por lo que no se necesita ningún suplemento de hierro para los lactantes, así como su beneficio es agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión ningún bebé es alérgico a la leche de su madre, aunque puede tener reacciones por lo que la madre come.

La ventaja de la lactación es, protección frente a infecciones, favorece el desarrollo inmunológico, protección frente alergias, optimiza el crecimiento mejora la respuesta fisiológica durante la comida entre otras sus desventajas son, solo puede realizarla la madre, no siempre es fácil aprenderla ni enseñarla, entre otras. La alimentación en la infancia debe ser distribuida durante el día el cual debe ser variada , sana equilibrada , nutritiva , aceptable divertida , sorprendente , ordenada , consciente y educativa esto con el fin de que el niño pueda adquirir la alimentación correcta es muy importante la alimentación durante la primera infancia es fundamental para sentar las bases alimentarias como también proteger al niño de posibles enfermedades ya que el organismo de los peque está en pleno desarrollo motivo por el cual es imprescindible que reciban una buena nutrición equilibrada y saludable desde la concepción . Alimentación en la adolescencia es una de las etapas de la vida en la que más claramente se puede observar la biopsicosocialidad del individuo; 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; que representan una oportunidad para fomentar y reafirmar hábitos correctos de alimentación, ya que los hábitos adquiridos en esta etapa perdurarán gran parte de la vida del individuo debido a los cambios físicos y pisco presentes en estas edades las necesidades nutricionales cobran gran importancia al incluir el crecimiento y en la maduración sexual , es indispensable tener en cuenta que la dieta se tiene que ajustar de manera individual las necesidades nutricionales aumenta en esta etapa son las proteínas , las vitaminas , los minerales , el calcio , hierro ,zinc y una buena hidratación . en la adultez la alimentación debe de ser equilibrada , acorde a las necesidades de energía , proteínas vitaminas y minerales con el fin de evitar que exista deficiencias en el consumo de nutrientes como proteínas tiamina C calcio hierro y folatos lleva porn objetivo es qué la persona mantenga un óptimo estado de salud que permita cubrir las necesidades nutricionales para evitar deficiencia y mantener adecuadamente el peso corporal los alimentos que se deben consumir es cereales leguminosa y verduras frutas vegetales proteínas y grasas saludables siempre se debe incluir vegetales de color verde y acompañar las comidas de frutas frescas.

CONCLUSION

Como vimos se en este ensayo se habló de temas de suma importancia ya que se pudo adquirir conocimiento de cada uno de ellos y ver en qué consistía cada uno de ellos la importancia que tiene la alimentación en la gestación ya que esto ayuda a que el bebé nazca sano y no haya mal desnutrición en la niñez y en la lactancia ya que esto trae beneficio para la salud, en la niñez se debe incluir los nutrientes de las comidas para que el bebé pueda adquirir los nutrientes necesarios y en la adultez ver la importancia que se tiene en la alimentación del adulto ya que esto ayuda a que se mantenga un estado de salud bueno.

BIBLIOGRAFIA

Antología

[Hhttps://verdeza.com](https://verdeza.com)

<http://www.educo.org>

cuidatrplus.marca.com

mediquo.com/blog/ginecología