

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TABASCO

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

NOMBRE: KEVIN MANUEL DE LA CRUZ PÉREZ



CUATRIMESTRE: 3



GRUPO: "A"

CÁTEDRA: NUTRICION CLINICA

CATEDRÁTICO: LISSET DEL CARMEN
FLORES VELASQUEZ

CORREO ELECTRÓNICO: KOBY_MANUEL@HOTMAIL.COM

Introducción:

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.

Características de la alimentación en la gestación

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.

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

Tenga en cuenta que tomar demasiado de un suplemento puede ser perjudicial. Por ejemplo, niveles muy altos de vitamina A pueden causar defectos congénitos. Solo tome vitaminas y suplementos minerales que su profesional de la salud le recomiende.

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 hidratación es otra necesidad nutricional especial durante el embarazo. Cuando está embarazada, su cuerpo necesita más agua para mantenerse usted y su bebé hidratada. Por eso es importante tomar suficientes líquidos todos los días.

Características de la lactación

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.

Hidratos de carbono. El hidrato de carbono más importante en la leche humana es la lactosa, que favorece la absorción del calcio y crea un medio ácido en el intestino del niño que impide el desarrollo de gérmenes peligrosos para el bebé.

Minerales. La proporción de calcio y fósforo en la leche de mujer es la adecuada, de modo que su absorción intestinal es inmejorable. Aunque la proporción de hierro y de zinc en la leche humana es baja, la absorción es muy elevada.

Vitaminas. El calostro es muy rico en vitamina A. La leche humana tiene vitamina D (una forma hidrosoluble de vitamina D3, la vitamina D sulfato), que protege del raquitismo a los

lactantes alimentados al pecho. La vitamina E es muy abundante, favorece la absorción de las grasas.

Ten en cuenta que la leche materna contiene los elementos y vitaminas que tienen los alimentos que come la madre. Por eso es necesario hacer una alimentación variada y equilibrada.

Ventajas para el bebé

Aporta todos los nutrientes que necesita el bebé para desarrollarse de manera sana y correcta. Además, su composición va cambiando a medida que crece, de modo que se ajusta a las necesidades nutritivas que tiene en cada etapa.

Fortalece su sistema inmunológico, protegiéndole de virus y bacterias y de contraer enfermedades.

Se digiere fácilmente.

Reduce la probabilidad de desarrollar que tenga futuros problemas de salud como obesidad, y determinadas enfermedades respiratorias o alergias.

Facilita el vínculo piel con piel.

Ventajas para la madre

Libera oxitocina, lo que ayuda a que el cuerpo se recupere más rápido después del parto. Además, ayuda a retrasar un nuevo embarazo.

Ayuda a perder el peso ganado durante el embarazo de forma natural.

Reduce el riesgo de sufrir depresión postparto.

Estudios demuestran que las mujeres que amamantan a sus bebés con leche materna tienen menos probabilidades de padecer cáncer de mama, de ovarios, y de útero.

Es gratuita.

Desventajas

Incomodidad y molestias.

Exigencia de tiempo y dedicación. Hay que invertir más tiempo ya que los bebés amamantados con leche materna necesitan realizar más tomas porque se digiere más fácilmente que la artificial.

Dieta y estilos de vida. Las mujeres que están lactando deben tener cuidado con lo que comen y beben, así como con los medicamentos que toman, porque pueden transmitírselo a sus bebés a través de la leche materna. Al igual que durante el embarazo, hay que evitar los pescados ricos en mercurio, evitar el alcohol y el tabaco y limitar el consumo de cafeína.

Exclusiva de la madre, la pareja no puede participar.

Lactancia artificial

Si esta es tu opción personal, estate tranquila, con las leches artificiales comercializadas, podrás tener la seguridad de que las necesidades nutricionales del pequeño estarán colmadas. Y podrás establecer un vínculo emocional con su bebé igual de fuerte.

La leche artificial empezó a usarse en la década de los sesenta como sustitutivo a la leche materna, de modo que se pudiese alimentar al bebé sin necesidad de que la madre estuviese presente, y también para una mayor comodidad.

Beneficios de la leche artificial

Las leches artificiales están fabricadas de manera que le aporten al bebé todos los nutrientes que necesita.

Comodidad, flexibilidad y menor inversión de tiempo.

Participación de la pareja. Con la leche artificial el bebé puede ser alimentado por ambos miembros de la pareja, con lo que se potencia el vínculo con ambos.

Protección del bebé de riesgos asociados a la madre. Por ejemplo, si la madre tiene que seguir un tratamiento farmacológico, ya que utilizando leche artificial no transmiten las sustancias de la medicación al bebé.

Existen composiciones adecuadas para bebés con problemas nutricionales especiales.

Desventajas de la leche artificial

No poseen los anticuerpos que le aporta la leche materna para su desarrollo inmunológico.

Su digestión es más pesada por lo que los bebés suelen sufrir más cólicos de gases o estreñimiento.

Requiere de equipamiento para su preparación, lo que resulta más caro.

Características de la alimentación en la infancia

Una alimentación saludable provee al niño y al adolescente de todos los nutrientes esenciales para un correcto crecimiento los huesos y músculos se desarrollan fuertes y sanos-, previene dolencias típicas de esta edad -como la anemia ferropénica, la desnutrición o el estreñimiento, y disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Una dieta equilibrada y variada resulta también fundamental para mantener el equilibrio de la flora bacteriana y reforzar el sistema inmunológico de cualquier persona; y más en los niños. Así mismo, contribuye a mantener las defensas altas ayuda a prevenir y combatir los resfriados, gripes y otras infecciones, que con tanta facilidad se contagian en guarderías, escuelas infantiles y centros escolares.

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. Durante el primer año de vida las necesidades de energía son muy elevadas, y luego bajan muy sensiblemente para ir aumentando de forma progresiva hasta la adolescencia.

Proteínas. Las necesidades de proteínas son muy altas en los lactantes, disminuyen posteriormente, y se elevan de nuevo en la pubertad. Están presentes en las carnes,

pescados, lácteos, legumbres, cereales y frutos secos, entre otros alimentos. Aumentando de forma progresiva hasta la adolescencia.

Hidratos de carbono. El consumo de hidratos de carbono, tanto complejos (cereales o arroz), como simples (azúcar o miel), también es fundamental durante la infancia.

Fibra. Para calcular la necesidad de fibra de los más pequeños, se suele realizar la siguiente operación: sumar a la edad del niño el número 5. Por ejemplo, un niño de ocho años necesitará 13 gramos de fibra al día ($8+5$). Esta fórmula es aplicable desde los dos años. La fibra, entre otros beneficios, ayuda a regular el colesterol y el nivel glucémico. Contienen fibra las legumbres, los cereales -fundamentalmente los integrales-, los frutos secos y las verduras, frutas y hortalizas.

Grasas. Es importante controlar desde la infancia qué cantidad y tipo de grasas incluimos en la dieta. Sobre todo, los niños y adolescentes deben evitar el exceso de grasas saturadas, presentes en los alimentos de origen animal que tengan grasa, como la leche, la mantequilla, los lácteos, las carnes grasas y los embutidos y salsas. En cambio, son aconsejables las grasas de origen vegetal (monoinsaturadas), especialmente el aceite de oliva

Vitaminas. Un consumo adecuado de frutas y verduras al menos cinco piezas o raciones al día, asegurarán al menos el aporte necesario de vitaminas C y A. Por otra parte, el consumo de carnes, pescados, huevos y lácteos proveen de vitamina B.

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.

Características de la alimentación en la adolescencia y ¿cuáles son los principales aportes nutrimentales que no pueden faltar en esta etapa de vida?

La adolescencia puede ser una de las etapas más complejas para el ser humano, debido a los cambios fisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociológicos que tienen lugar durante la misma. Este periodo comienza alrededor de los doce años para las niñas y de los catorce para los niños. Debido a los cambios físicos y psíquicos presentes en estas edades las necesidades nutricionales cobran gran importancia, al incidir directamente en el crecimiento y en la maduración sexual.

A pesar de que durante la adolescencia ambos sexos presentan similitudes, al hablar de nutrición es indispensable tener en cuenta que la dieta se tiene que ajustar de manera individual, de acuerdo con la talla, el estado nutritivo y la velocidad de crecimiento.

La guía Alimentación y Dieta terapia, de Pilar Cervera, Jaume Clapés y Rita Rigolfas indica qué necesidades nutricionales aumentan en esta etapa:

Las proteínas: sintetizan nuevos tejidos y estructuras del organismo.

Las vitaminas: intervienen en los procesos metabólicos, muy activos durante la adolescencia.

Los minerales: al igual que las vitaminas, intervienen en el funcionamiento correcto de los sistemas enzimáticos.

El calcio: este macroelemento mineral debe aumentar hasta los 1.200 o 1.300 mg diarios durante la adolescencia, al ser importante para el desarrollo del esqueleto. Si el adolescente es reacio al consumo de leches o equivalentes, puede completar esta necesidad con los frutos secos, como fuente alternativa del calcio.

El hierro: es necesario durante la adolescencia debido al incremento en el volumen sanguíneo que tiene lugar en estas edades. En las chicas, el consumo de hierro cobra gran importancia debido a la pérdida del mismo en la menstruación.

El zinc: se puede encontrar en una dieta que aporte alimentos de origen vegetal o en las semillas de los vegetales.

Buena hidratación: el consumo de líquidos ya sean zumos, lácteos o agua es imprescindible durante este periodo para la buena realización de los procesos biológicos.

Características de la alimentación en la adultez y climaterio.

El adulto de 18 a 59 años, necesita tener una alimentación sana y variada para lograr un buen estado de salud, que le permita desempeñarse con energía en sus actividades diarias, de estudio y trabajo, lograr mantener un peso saludable y evitar el desarrollo de enfermedades crónicas, relacionadas a la mala alimentación.

Las porciones según grupo de alimentos que seguidamente se recomiendan están en función al requerimiento de energía de una persona saludable con un nivel de actividad física ligera y de ámbito urbano.

Los adultos de 18 a 59 años deben de consumir un total de 2200 Kcal provenientes de los diferentes grupos de alimentos

- Favorecer los procesos de depuración y limpieza, eliminando radicales libres formados como resultado de la propia actividad del organismo o procedentes de la contaminación externa.
- Para llevar a cabo esta limpieza debemos producir mas orina mediante la ingesta de suficientes líquidos (agua pura, jugos, caldos, infusiones, mates, etc.) y de frutas y hortalizas, la mayor parte de las cuales son diuréticas.
- Favorecer los procesos de desintoxicación del hígado mediante el consumo de frutas y hortalizas que aumentan la producción de bilis o con sabor ligeramente amargo como alcachofa, rábano, berenjena, manzana, uva, níspero, fresa y plátano.
- Respirar correctamente, evitar el estreñimiento consumiendo vegetales y frutas con fibra como uva, naranja, mandarina, granadilla.
- Practicar ejercicio físico regular y personalizado.
- Evitar en lo posible el consumo de sustancias tóxicas como el tabaco, alcohol u otras drogas.
- Consumir diariamente alimentos antioxidantes como los vegetales y frutas.

climaterio

Durante el climaterio la actividad metabólica disminuye. Esto significa que el organismo gasta menos energía para mantener su funcionamiento, y es la razón por la cual muchas mujeres experimentan aumento de peso durante esta etapa.

La ingesta calórica adecuada se calcula según la contextura física y la actividad diaria de cada paciente, por lo que debe ser personalizada. En promedio, una mujer climatérica de contextura mediana deberá ingerir entre 1400 y 2000 kilocalorías, aportadas por un 10-15% de proteínas, 25-30% de grasas (en las que se incluyen los dulces, golosinas, etc) y 60% de hidratos de carbono.

Es importante que la comida sea placentera. El desafío es encontrar el placer en la alimentación sana, eligiendo los alimentos según gusto y calidad, y saber equilibrar aquellos “permitidos” a veces tan gratificantes, con el resto de la alimentación para no caer en restricciones absolutas ni en excesos. No se trata de seguir una dieta, sino de crear un hábito de alimentación saludable.

Conclusión:

La alimentación saludable cumple con necesidades nutricionales que necesita el cuerpo, para mantener una buena salud. Además, comer sano te protege de sufrir enfermedades como obesidad, azúcar en la sangre y presión alta.

Por el contrario, un alimento "no saludable" aporta poco valor nutricional y tiene muchas calorías pues usualmente son ricos en grasas y azúcares.