



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Jeniffer Yuleni Maldonado Zunun

Nombre del tema: Unidad III: Alimentación en las diferentes etapas de la vida

Unidad IV: Dietoterapia

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Daniela Montserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: 3er cuatrimestre

ALIMENTACIÓN EN LAS DIF. ETAPAS DE LA VIDA.

EMBARAZO

Importancia de la alimentación durante el embarazo.

Una buena nutrición durante los 38 a 40 semanas de un embarazo normal es esencial tanto para la madre como para el niño.

Ganancia de peso

La ganancia de peso promedio durante el embarazo es de 11.3 a 15.8 kg, aunque varía.

Mujeres de peso bajo

Deben aumentar de 12.7 a 18.1 kg

Mujeres de peso prom.

Deben evitar la ganancia de peso excesiva de peso y tratar de mantenerse dentro del promedio de 11.3 a 15.8 kg.

La leche humana está formulada para cumplir con las necesidades nutricionales de los bebés.

LACTANCIA

Beneficios de la Lactancia

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

ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

Crecimiento y desarrollo

La velocidad de crecimiento disminuye después del 1er año de vida, el crecimiento es en general regular y lento durante los años de preescolar y primaria.

Alimentación de niños de preescolar

Los niños de 1-6 años muestran un amplio progreso en el desarrollo y habilidades.

Alimentación de niños de escolar

El crecimiento de los 6-12 años de edad es lento pero constante.

ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

Proteínas

Las necesidades proteicas varían según el grado de madurez física, las necesidades proteicas se determinan por $< 5 \text{ kg de peso corporal}$.

Hidratos de carbono

Se necesitan hidratos de carbono para una adecuada ingesta energética.

Grasas

Se recomienda que los ácidos grasos saturados no aporten más del 10% de las calorías.

ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA

La etapa adulta puede dividirse en general en 3 periodos: **Etapa adulta joven**, **media** y **alta**.

Requisitos nutricionales

- Proteínas
- Hierro
- Calcio
- Vitamina D. (para tener huesos fuertes).

ALIMENTACIÓN DE LA MUJER EN PERIODO DE CLIMATERIO

Características

Disminución en la producción de estrógenos.

Peso adecuado

Es deseable conservar un peso adecuado (IMC-20-25) pues disminuiría el riesgo de enfermedades crónicas.

ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

La etapa de envejecimiento se puede clasificar como a) envejecimiento, b) envejecimiento exitoso, c) envejecimiento patológico.

Recomendaciones generales

- Comer 3 veces al día
- Aumentar consumo de verduras y frutas.
- Seleccionar alimentos adecuados

Alimentación normal { Se refiere al conjunto de alimentos y platillos que se consumen a diario

Indicaciones { La alimentación normal se considera la base para modificar la alimentación baja en sodio, con alto contenido de fibra, al elegir frutas y verduras, cereales integrales y leguminosas en su preparación y así sucesivamente.

Adecuación Nutricia. { El plan de alimentación es correcto y se consume en cantidades recomendadas {son suficientes para cubrir las recomendaciones.

ALIMENTACIÓN MODIFICADO EN CONSISTENCIA

- Clasificación**
- Dieta de líquidos claros.** { Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión.
 - Dieta de líquidos generales** { Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (salvo en personas intolerantes a la lactosa)
 - Dieta de pases** { provee una alimentación completa, esta basado en alimentos en poré de diferente consistencia

DIETOTERAPIA

ALIMENTACIÓN MODIFICADO EN EL CONTENIDO DE NUTRIENTES

- Plan de alimentación hipohérgico** { Se emplea en sujetos adultos que deben reducir su peso corporal.
- Plan de alimentación hiperhérgico** { Se pone en práctica en pacientes que tienen un déficit de peso corporal de 20% o más
- Alimentación modificada de en hidratos de carbono** { Se emplea a pacientes que tienen diabetes o una enfermedad pulmonar.
- Dieta en modificación en el contenido de lactosa.** { Se utiliza en personas flatulencia o dolor abdominal.

NUTRICIÓN ENTERAL Y PARENTERAL

- Nutrición Enteral** { Se utiliza para suministrar alimentos a pacientes que no quieren comer por razones patológicas o psicológicas
- Nutrición Parenteral** { Tipo de dieta que se administra a los pacientes que no pueden utilizar el aparato digestivo

DIETA Y CONTROL DE PESO

- El término peso puede significar promedio, deseado o estándar, el peso normal es aquel que es apropiado para mantener una buena salud.
- Sobre peso** { Se define como un peso que es 10 a 20% mayor del promedio.
 - Obesidad** { Se define como una grasa excesiva, con un peso 20% o más del promedio.

FUENTE BIBLIOGRAFICA:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>