

Nombre del Alumno: Claudia Cristhel Mateo Guzmán

Nombre del tema: Ensayo

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre de la maestra: Joana Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

# Introducción

A lo largo del presente capítulo se abordarán los aspectos básicos de nutrición con el fin de contar con las herramientas necesarias para prevenir enfermedades y mejorar la salud.

# Desarrollo Del Trabajo

Hay que **procurar que la dieta sea variada, con vistas a proporcionar un correcto aporte de vitaminas y oligoelementos.** Como fuente de vitaminas liposolubles se debe fomentar el consumo de hortalizas y verduras, en particular las de hoja verde, los aceites vegetales, el huevo y los productos lácteos no descremados.

# Embarazo

El embarazo es el **estado fisiológico de una mujer que comienza con la concepción del feto y continúa con el desarrollo fetal hasta el momento del parto**. Este período se divide en 40 semanas y dura 280 días, aproximadamente.

# Quías para el embarazo

La guía sobre cuidados en el embarazo pretende ser una herramienta útil para las gestantes en general acerca del cuidado antes, durante y después del embarazo, cuidados que pueden mejorar significativamente la calidad y el óptimo desarrollo del recién nacido.

# Conclusión

El trabajo se trata de la etapa del embarazo, la etapa de la lactancia, la etapa de la infancia, la etapa de la adolescencia, la etapa de la edad adulta, la etapa del climaterio y la etapa de la vejez.

# Lactancia

Es un tipo de alimentación que consiste que un bebé se alimente con la leche de su madre. La leche, justamente, es un alimento de características únicas que permite que la madre transmita sus mecanismos de defensa al recién nacido, mientras que el acto de amamantar logra fortalecer la relación madre-hijo.

# ventaja

Averigua cómo obtener los nutrientes necesarios de los alimentos que consumes. Te damos ejemplos de menús y dietas que podrías llevar durante la **lactancia**.



# Conclusión

la lactancia materna optimiza el crecimiento y desarrollo del infante, asimismo, beneficia a la madre al reducir enfermedades y disminuir costos, ya que es la forma más natural para alimentar.

# Infancia

**Infancia** es una de las etapas del desarrollo humano y, en términos biológicos, comprende desde el momento del nacimiento hasta la entrada en la adolescencia. Sin embargo, según lo planteado en la Convención de los Derechos del Niño, aprobada por la ONU en 1989, un infante es toda persona menor de 18 años.

# Conclusión

Aunque no existen estadísticos concretos, podemos concluir que **la primera infancia tiene efectos positivos en la sociedad en total**. Cuando invertimos en el desarrollo del niño, estamos invirtiendo en capital humano. Y cuando invertimos en capital humano, estamos invirtiendo en el desarrollo del país.

# Adolescencia

Persona joven que inicia la pubertad y que aún no es adulta. Durante la **adolescencia**, un niño presenta cambios físicos, hormonales y del desarrollo que marcan la transición a la edad adulta.

Por lo general, la **adolescencia** ocurre entre los 10 y 19 años de edad. a adolescencia temprana o inicial, que comienza a los **10-11 años**

# Conclusión

La adolescencia **es una etapa de cambio donde un niño deja de ser un niño y empieza a adquirir madurez.** Existen cambios psicológicos, físicos y biológicos, Es una etapa donde se termina de formar el carácter de una persona, y empieza a pensar más seria y críticamente.

# Edad Adulta

El adulto maduro (**de 26 a 65 años**) Se puede definir la etapa de adulto maduro o madurez como el período del ciclo vital humano que empieza entre los 35 y los 40 años y termina entre los 60 y los 65. Desde la perspectiva biológica, es la fase de la vida que limita entre la madurez y el principio de la senectud.

# Conclusión

La **adultez** es la etapa donde la identidad, responsabilidad y aptitud están bien definidas, los valores, conceptos y definiciones se han ido adaptando a los cambios usuales de la vida en el desempeño de su quehacer diario y en su centro de trabajo.

# Climaterio

El Climaterio es el **período de transición en la vida de la mujer, entre la etapa reproductiva a la no reproductiva**, este período se inicia aproximadamente 5 años antes de la menopausia y su duración es de 10 a 15 años.



# Conclusión

El **Climaterio** es el período de transición en la vida de la mujer, entre la etapa reproductiva a la no reproductiva, este período se inicia aproximadamente 5 años antes de la menopausia y su duración es de 10 a 15 años.

# Vejez

La vejez constituye un **proceso heterogéneo a lo largo del cual se acumulan, entre otros, necesidades, limitaciones, cambios, pérdidas, capacidades, oportunidades y fortalezas humanas.**

La **vejez** es la etapa de la vida cuyo inicio es determinado por cada sociedad. Actualmente, en los países en desarrollo como México se acepta como inicio de la **vejez** los 60 años, mientras que en los países desarrollados esa edad es a los 65 años.

# Conclusión

La **vejez** constituye la aceptación del ciclo vital, único y exclusivo de uno mismo y de todas aquellas personas **que** han llegado a este proceso. Supone una nueva aceptación del hecho **que** uno es responsable de la propia vida.

# Bibliografía

[booksmedicos.org](http://booksmedicos.org)