

Nombre del Alumno

Diana Patricia Castillejos López

Nombre del tema

Desarrollo

Parcial

Tercer parcial

Nombre de la Materia

Nutrición

Nombre del profesor

Joanna Juidith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura

Lic. Enfermería

Cuatrimestre

Tercer

En este tema hablaremos sobre la lactancia y la maternidad y las alimentaciones de las etapas de la vida donde sabremos cómo llevar la alimentación desde la lactancia hasta la vejez como por ejemplo cuantas calorías podemos consumir al día dependiendo nuestra etapa de la vida, por ejemplo los niños de 6 meses de edad deben introducir, alimentos ricos en hierro y zinc. Se recomienda introducir los alimentos de uno en uno, con intervalos de unos días, para observar la aceptación y tolerancia. En cambio en las etapas de preescolar deben de tener una alimentación de frutas y verduras darles carbohidratos, en la etapa de la adolescencia se debe consumir una dieta balanceada con fibras y verduras consumir mucha agua al menos 1.5 litros al día, en la edad adulta debe consumir alimentos con muchos nutrientes sin demasiadas calorías extras como frutas y vegetales: granos integrales, avena, pan y arroz

Los mayores de 65 años deben de llevar una dieta balanceada ya que se debe de comer de todo pero no en exceso de consumir calorías, consumir demasiadas fibras y proteínas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda alimentar al bebé con lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y su mantenimiento, junto a la alimentación complementaria, durante los primeros 2 años de vida, pudiendo alargarse todo lo que la madre y el lactante deseen. Es por eso por lo que durante este periodo de lactancia muchas madres pueden volver a quedarse embarazadas.

Función reproductiva durante la lactancia

La lactancia materna disminuye la fertilidad; es un mecanismo de la naturaleza que permite a la madre recuperarse del parto anterior y dedicarse a su hijo en exclusiva. El mecanismo por el que durante la lactancia se produce la supresión de la ovulación y de la regla es un complejo proceso hormonal en el que participan la hipófisis y el hipotálamo (glándulas situadas en la cabeza), el ovario y la mama. Esta reducción de la fertilidad tiene una duración variable y se relaciona con la succión, no obstante, a partir de los seis meses tras el parto, la ovulación y la regla pueden aparecer en cualquier momento, aunque la lactancia materna continúe. Es importante conocer que los primeros ciclos menstruales pueden producirse sin ovulación (anovulatorios) y que los ciclos suelen ser irregulares.

Lactancia materna durante el embarazo

En ciertas culturas se defiende el destete del hermano mayor por la creencia ancestral de que el mayor podría absorber el espíritu del niño aún no nacido a través de la leche de la madre. En el mundo occidental también se suele recomendar el cese de la lactancia del mayor por muy diversas razones, en muchas ocasiones sin respaldo científico.

¿Cuál es la realidad?

En la mayoría de los casos no es necesario destetar al niño amantado durante el embarazo de su próximo hermano. De hecho, si el hermano mayor es aún un lactante de pocos meses, está justificado el mantenimiento de la lactancia para aportar todos los factores beneficiosos de la leche de madre.

¿Cuál es la repercusión de la lactancia materna durante el embarazo?

- **En la madre:** la energía que precisa la madre durante el embarazo aumenta si además está dando el pecho; no obstante, se ha demostrado que las mujeres pueden asumirlo sin que se afecte el crecimiento del feto. Tampoco hay repercusión sobre el contenido mineral óseo ni una mayor tendencia a la osteoporosis, siempre que la mujer esté sana y bien nutrida. Por otro lado, durante el embarazo, la mama y el pezón están más sensibles, lo que puede provocar molestias e incluso dolor en

las tomas. Este hecho puede atenuarse con el uso de ropa interior adecuada y buscando la mejor postura durante las tomas.

- **Sobre la lactancia:** el embarazo puede modificar el sabor y la cantidad de leche (especialmente a partir del segundo trimestre), lo que puede hacer que el niño la rechace. Lo mismo sucede cuando al final del embarazo se secreta calostro. Un estudio realizado por la liga de leche demostró que la tasa de destete espontáneo del niño ante el embarazo de la madre llega al 60-70%. Otros autores observaron una tasa de mantenimiento de la lactancia del 40% en el segundo trimestre de embarazo y únicamente del 3% en el tercer trimestre.
- **Sobre el hermano mayor:** lactar durante el embarazo no supone ningún riesgo para el hijo mayor. En caso de que se trate de un bebé menor de seis meses, deberá controlarse el peso de forma regular, ya que la disminución de la producción de la leche puede provocar que tome menos de lo que necesita.
- **Sobre el feto:** las madres con buen estado nutricional son capaces de nutrir al feto y producir leche simultáneamente, por lo que el crecimiento fetal no se ve afectado.
- **Sobre el embarazo:** se sabe que la succión del pecho estimula la producción de oxitocina, lo que puede provocar contracciones del útero y desencadenar abortos o partos prematuros. No obstante, el útero gestante de la mayoría de las mujeres tiene un alto grado de insensibilidad a esta hormona hasta la 40 semana de embarazo, por lo que no tendría que haber problemas. Además, la duración de la oxitocina en sangre tras la succión es muy breve.

Indicaciones médicas del destete

Solo en las siguientes circunstancias se recomienda abandonar la lactancia:

- Embarazos gemelares
- Embarazos de alto riesgo
- Contracciones durante la toma
- Hemorragias vaginales
- Amenazas de aborto o de parto prematuro
- Falta de aumento adecuado del peso corporal durante el embarazo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda alimentar al bebé con lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y su mantenimiento, junto a la alimentación complementaria, durante los primeros 2 años de vida, pudiendo alargarse todo lo que la madre y el lactante deseen. Es por eso por lo que durante este periodo de lactancia muchas madres pueden volver a quedarse embarazadas.

Función reproductiva durante la lactancia

La lactancia materna disminuye la fertilidad; es un mecanismo de la naturaleza que permite a la madre recuperarse del parto anterior y dedicarse a su hijo en exclusiva. El mecanismo por el que durante la lactancia se produce la supresión de la ovulación y de la regla es un complejo proceso hormonal en el que participan la hipófisis y el hipotálamo (glándulas situadas en la cabeza), el ovario y la mama. Esta reducción de la fertilidad tiene una duración variable y se relaciona con la succión, no obstante, a partir de los seis meses tras el parto, la ovulación y la regla pueden aparecer en cualquier momento, aunque la lactancia materna continúe. Es importante conocer que los primeros ciclos menstruales pueden producirse sin ovulación (anovulatorios) y que los ciclos suelen ser irregulares.

Lactancia materna durante el embarazo

En ciertas culturas se defiende el destete del hermano mayor por la creencia ancestral de que el mayor podría absorber el espíritu del niño aún no nacido a través de la leche de la madre. En el mundo occidental también se suele recomendar el cese de la lactancia del mayor por muy diversas razones, en muchas ocasiones sin respaldo científico.

¿Cuál es la realidad?

En la mayoría de los casos no es necesario destetar al niño amantado durante el embarazo de su próximo hermano. De hecho, si el hermano mayor es aún un lactante de pocos meses, está justificado el mantenimiento de la lactancia para aportar todos los factores beneficiosos de la leche de madre.

¿Cuál es la repercusión de la lactancia materna durante el embarazo?

- **En la madre:** la energía que precisa la madre durante el embarazo aumenta si además está dando el pecho; no obstante, se ha demostrado que las mujeres pueden asumirlo sin que se afecte el crecimiento del feto. Tampoco hay repercusión sobre el contenido mineral óseo ni una mayor tendencia a la osteoporosis, siempre que la mujer esté sana y bien nutrida. Por otro lado, durante el embarazo, la mama y el pezón están más sensibles, lo que puede provocar molestias e incluso dolor en las tomas. Este hecho puede atenuarse con el uso de ropa interior adecuada y buscando la mejor postura durante las tomas.

- **Sobre la lactancia:** el embarazo puede modificar el sabor y la cantidad de leche (especialmente a partir del segundo trimestre), lo que puede hacer que el niño la rechace. Lo mismo sucede cuando al final del embarazo se secreta calostro. Un estudio realizado por la liga de leche demostró que la tasa de destete espontáneo del niño ante el embarazo de la madre llega al 60-70%. Otros autores observaron una tasa de mantenimiento de la lactancia del 40% en el segundo trimestre de embarazo y únicamente del 3% en el tercer trimestre.
- **Sobre el hermano mayor:** lactar durante el embarazo no supone ningún riesgo para el hijo mayor. En caso de que se trate de un bebé menor de seis meses, deberá controlarse el peso de forma regular, ya que la disminución de la producción de la leche puede provocar que tome menos de lo que necesita.
- **Sobre el feto:** las madres con buen estado nutricional son capaces de nutrir al feto y producir leche simultáneamente, por lo que el crecimiento fetal no se ve afectado.
- **Sobre el embarazo:** se sabe que la succión del pecho estimula la producción de oxitocina, lo que puede provocar contracciones del útero y desencadenar abortos o partos prematuros. No obstante, el útero gestante de la mayoría de las mujeres tiene un alto grado de insensibilidad a esta hormona hasta la 40 semana de embarazo, por lo que no tendría que haber problemas. Además, la duración de la oxitocina en sangre tras la succión es muy breve.

Indicaciones médicas del destete

Solo en las siguientes circunstancias se recomienda abandonar la lactancia:

- Embarazos gemelares
- Embarazos de alto riesgo
- Contracciones durante la toma
- Hemorragias vaginales
- Amenazas de aborto o de parto prematuro
- Falta de aumento adecuado del peso corporal durante el embarazo

PRIMER AÑO DE VIDA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que la lactancia materna inicie en la primera hora de vida y se mantenga hasta los 6 meses y de forma no exclusiva hasta los 2 años. La alimentación complementaria tiene diversos objetivos, como contribuir al desarrollo del aparato digestivo, aportar los nutrimentos necesarios, enseñar a distinguir sabores, colores, texturas y temperaturas, ayudar en la formación de hábitos de alimentación saludable, así como estimular el desarrollo psicosocial.

La alimentación complementaria se inicia después de los 6 meses y se recomienda de la siguiente forma:

<i>Edad</i>	<i>Alimentos</i>	<i>Consistencia</i>
6 - 7 meses	Verduras (calabaza, chayote) y frutas.	Purés.
7 - 8 meses	Mayor variedad de verduras, frutas y la introducción de cereales cocidos o pre-cocidos como avena, arroz o maíz.	Papillas.
8 - 9 meses	Leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, chícharo, entre otras)	Cocido, colado, picados finos.

	Carnes (pollo, pavo, ternera, res)	
9 - 12 meses	Incluir derivados de trigo como galletas y pan.	Picado en trozos pequeños.
12 meses en adelante	Se puede integrar a la dieta familiar. Ya se pueden incluir los demás alimentos como huevo, pescado, fresas, chocolate, etc.	Picados.

ETAPA PREESCOLAR

La edad preescolar comprende del primero al sexto año de vida. Durante este periodo, disminuye la velocidad de crecimiento con respecto al primer año, se desarrollan de 8 a 20 piezas dentales y se experimenta el avance psicomotor del cuerpo.

La alimentación durante esta etapa es determinante para un crecimiento y desarrollo adecuados. En este periodo, niñas y niños exploran el medio que los rodea y tienen poco interés por su alimentación, por lo que **se debe tener especial atención en la calidad de lo que ingieren** y vigilar su desarrollo por medio del incremento gradual de peso y estatura, aunque no es un periodo de crecimiento acelerado.

¿Cómo asegurar la buena alimentación de niñas y niños en la etapa preescolar?

- Ofréceles 5 comidas al día: 3 principales y 2 pequeños refrigerios.

- Recuerda que es mejor darles cantidades pequeñas y permitirles pedir más.
- Presenta el alimento de manera que puedan manejarlo, en trozos muy pequeños.
- Es importante que aprendan a comer de todos los grupos de alimentos.
- Sirve los alimentos en platos pequeños y con cubiertos para niños y niñas.
- Los platos con divisiones son ideales para esta edad.
- Suelen ensuciarse debido a que están aprendiendo a manejar los utensilios, enséñales, sé paciente.
- Evita sustituir la comida por golosinas, dulces, papas fritas, refrescos, galletas o alimentos preferidos por niñas y niños.
- Ofréceles frutas y verduras como parte de las comidas.
- Establece pautas claras y sencillas que les permitirán integrarse al medio social.
- Permite que encuentren su propio ritmo de alimentación, siempre y cuando tengan un buen comportamiento en la mesa, lo mejor es acompañarlos, no dejarlos solos.
- Intégralos en la compra y preparación de alimentos.
- Ofréceles variedad de alimentos, aprovecha para mejorar tu propia alimentación.
- Propicia un ambiente agradable y cómodo, platica con ellos en familia.
- No los obligues a comer, ni insistas cuando se muestren satisfechos.

ETAPA ESCOLAR

Se consideran escolares entre los 6 y 12 años de edad. En esta etapa el crecimiento es constante, pero más lento que en los años anteriores. Los huesos se alargan y se calcifican y los músculos aumentan de tamaño. **Una buena alimentación permite que crezcan y se desarrollen adecuadamente.** Los hábitos que los padres les transmiten los practicarán a lo largo de su vida.

Las Recomendaciones Generales para la Alimentación del escolar:

- Ofréceles por lo menos un alimento de cada grupo en cada tiempo de comida. Es importante que tomes en cuenta que el desayuno es primordial, la falta de éste obstaculiza el proceso de aprendizaje y el rendimiento en la escuela.

- Dale un refrigerio o colación, es crucial debido a que el tiempo entre el desayuno y la comida es muy largo para cubrir sus necesidades.
- Prepara el refrigerio escolar en casa para asegurar la calidad e higiene de los alimentos.
- Planea con anticipación lo que van a comer.
- Procura darles alimentos no procesados industrialmente, porque en general estos contienen más sal, azúcar y grasas que los alimentos naturales.
- Dale frutas y verduras de la estación diariamente en c/u de las comidas.
- Evita el consumo excesivo de grasa de origen animal como mantequilla y manteca y azúcares refinados como azúcar, dulces y refrescos.

Recuerda que los niños aprenden con el ejemplo de los adultos, por lo que las siguientes recomendaciones le servirán para fomentar hábitos alimentarios adecuados:

- Establece un horario de comida y reglas de comportamiento en la mesa para todos.
- Procura comer en familia. Haz de la hora de la comida un espacio agradable, de integración familiar, puedes encontrar otro momento para hablar de los pendientes.
- Enseña a los niños que los refrigerios son mejores cuando se preparan en casa, evita darles dinero diariamente.
- Acostumbra a toda tu familia a lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Prepara higiénicamente los alimentos.
- Permite el consumo limitado de golosinas, no las uses como premio y vigila el lavado de dientes después de comerlas, por eso es preferible que las coman en las comidas principales y no entre comidas.
- Motiva a los niños a que participen en la preparación de los alimentos.

ADOLESCENCIA

La adolescencia es un periodo de crecimiento acelerado con un aumento muy importante, tanto de la talla como de la masa corporal. **Se da un cambio en la composición corporal, modificándose tejidos libres de grasa, hueso y músculo.** De este modo se adquiere el 40-50% del peso definitivo, el 20% de la talla adulta y hasta el 50% de la masa ósea.

Recomendaciones generales para la alimentación del adolescente:

- Permite y procura que consuma en las comidas y en las colaciones de la mañana y de la tarde verduras como acelgas, apio, berros, brócoli, chile serrano, cilantro, col, coliflor, chayote, ejotes, espinacas, flor de calabaza, jitomate, lechuga, nopales, pepinos, rábanos, tomate verde y verdolagas. Todas ellas se pueden consumir frescas, en sopas y guisados.
- Prepara sus alimentos igual que la de toda la familia, sólo recuerda que el adolescente come más.
- Procura que consuma agua natural durante el día, entre 2 y 3 litros diarios. Los jóvenes que hacen deporte requieren más agua diariamente.
- Incluye en su alimentación todos los grupos de alimentos: cereales, leguminosas, alimentos de origen animal, verduras y frutas.
- Evita que adopte dietas vegetarianas estrictas, éstas favorecen el riesgo de anemia y propicia la deficiencia de hierro y proteínas de buena calidad. Si consume una dieta ovo-lacto-vegetariana no tendrá ningún problema por su alimentación.
- Invítalo(a) a sugerir qué platillos preparar para el menú familiar.
- Procura que tenga buenos hábitos de alimentación: que desayune, coma y cene, que no haga ayunos y que coma de todo.

ADULTOS

Se considera “adulto joven” de los 18 a los 40 años de edad y “adulto maduro” de los 40 a los 60 años. En esta etapa el desarrollo está concluido. En los “adultos maduros” cobran especial importancia algunos micronutrientes, como el calcio y la vitamina D, ya que son factores preventivos de osteoporosis (patología frecuente en esta etapa de la vida, especialmente en las mujeres tras la menopausia) así como el potasio y el sodio por su relación con la presión arterial.

A continuación se presentan otras recomendaciones que te serán de utilidad:

- Cocina con aceites vegetales, de maíz, girasol, cártamo u olivo con moderación, aunque su consumo no se asocie con problemas cardiovasculares, sí se asocia con el desarrollo de obesidad.
- Consume pocos alimentos con alto contenido de grasa de origen animal, como chicharrón, carnitas, pancita, yema de huevo, embutidos, carnes frías, queso amarillo o chihuahua, manteca, mantequilla, así como alimentos fritos y capeados.
- Prefiere el consumo de panes y cereales integrales, leguminosas, verduras crudas y frutas.
- Consume agua sin excederte, toma en cuenta la sed que sientas.
- Modera el consumo de sal y de alimentos como embutidos, encurtidos y sazonadores.
- Disminuye el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar, como refrescos, pastelitos, galletas, jugos naturales o envasados y golosinas en general.
- Evita el alcohol y el tabaco.
- Si consideras que comes por ansiedad o por razones de orden emocional, busca asesoría profesional.
-

ADULTO MAYOR

La alimentación en el adulto mayor debe conservar las características de la dieta correcta, es decir, debe ser variada y equilibrada, pero hay varios aspectos a tomar en cuenta: debe ser fácil de preparar, estimular el apetito, de fácil masticación y digestión.

Algunas situaciones frecuentes en esta etapa son:

Disminución de la absorción de Hierro.

Puede disminuir por falta de ácidos estomacales, consumo frecuente de antiácidos o aspirinas o la presencia de úlceras o hemorroides que provocan pérdida sanguínea, las cuales en conjunto pueden ocasionar anemia. Por lo anterior, es recomendable el consumo regular de carne y verduras de hoja verde.

Mala digestión.

Con el paso del tiempo se reduce la capacidad de digerir los alimentos, por la disminución de ácidos en el estómago y otros factores.

Intolerancia a la lactosa.

Se caracteriza por presentar molestias abdominales, gases y diarrea después de consumir leche, queso, y preparaciones como budines, flanes, pasteles, dulces de leche, helados, etcétera. La tolerancia es individual, algunas personas soportan poca cantidad de alimentos con lactosa, pero en casos de intolerancia severa, es recomendable consumir lácteos deslactosados; y para cubrir la recomendación de calcio se deben comer otros alimentos que contengan calcio, como tortilla, charales o sardinas.

Estreñimiento.

Este problema puede resolverse aumentando tres cosas: el consumo de alimentos altos en fibra, el consumo de agua y caminar. No es recomendable el uso de laxantes como primera opción, ya que favorece la mala absorción de vitaminas y además puede crear dependencia. El uso de ciertos medicamentos también puede producir estreñimiento.

Salud cardiovascular.

Con la edad, el corazón tiende a bombear con menor capacidad que en la juventud. La aterosclerosis es la enfermedad en la que se acumulan placas de grasa al interior de las arterias, lo cual disminuye la irrigación de sangre a todas las células de nuestro cuerpo. Se previene con una dieta baja en grasa, haciendo ejercicio constantemente y evitando el

tabaquismo. La presión alta o hipertensión arterial puede presentarse por predisposición genética o por estar asociada a problemas como la obesidad, la falta de ejercicio, el consumo de alcohol, el tabaquismo, el estrés y el uso de ciertos medicamentos. Una alimentación baja en sodio y grasa, así como alta en calcio y potasio ayuda a prevenir este problema.