



Universidad del Sureste

Campus Comitán

Medicina Humana



Nombre del tema:

Súper nota

Nombre del alumno:

Hugo de Jesús Monjaras Hidalgo

Materia:

Nutrición

Grado: 3

Grupo: A

Nombre del catedrático:

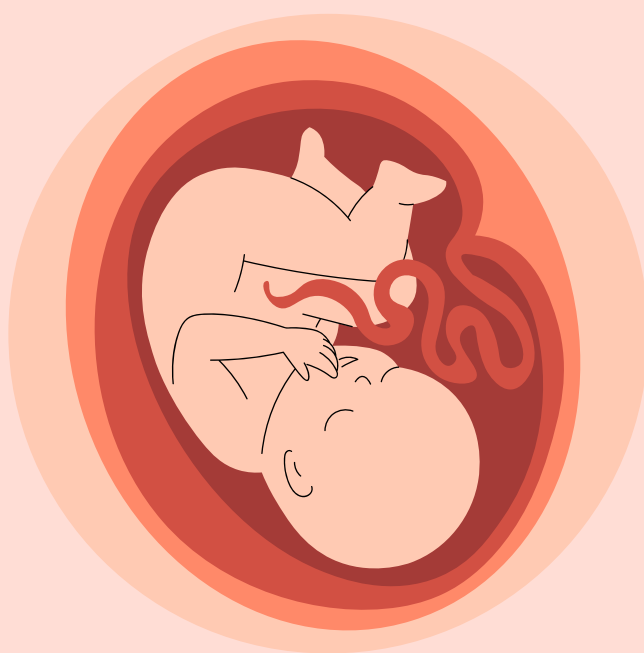
Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén

Comitán de Domínguez a 1 de julio del 2023

Embarazo

Nutrición

El consumo de una dieta saludable es esencial durante el periodo preconcepcional, embarazo y lactancia para garantizar la salud maternofetal y del neonato



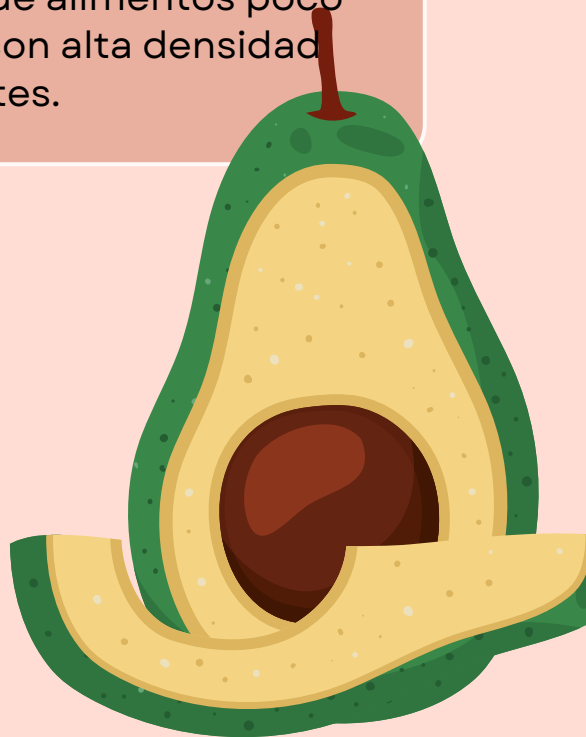
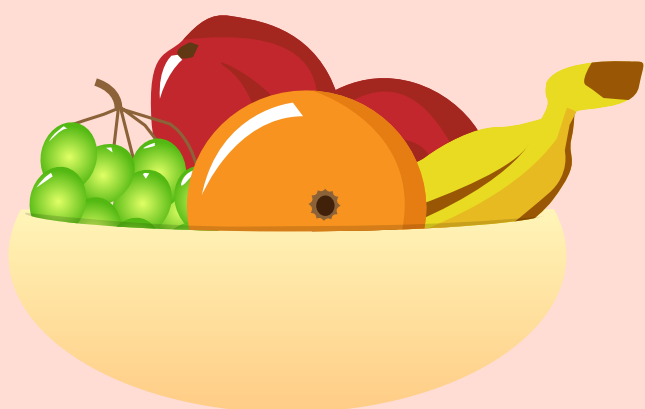
Ingesta total 20-35 gr/día de grasas
Principalmente grasas insaturadas



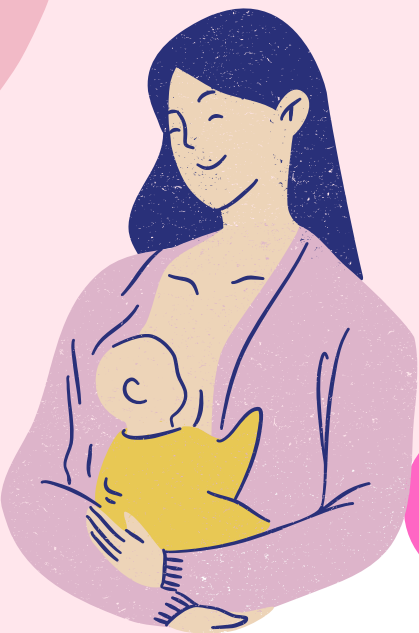
A partir del segundo trimestre, cuando el crecimiento placentario y fetal es mayor, se recomienda un aumento de la ingesta energética y de nutrientes



El porcentaje de aumento calórico es muy inferior al incremento recomendado de la mayor parte de nutrientes, por lo que es necesaria al configurar la dieta la selección de alimentos poco calóricos con alta densidad en nutrientes.



lactancia materna



NUTRICION

NUTRICIONALMENTE HABLANDO LA LACTANCIA ES UNA ETAPA QUE DEMANDA UNA MAYOR CANTIDAD DE ENERGÍA Y NUTRIMENTOS

LOS PRIMEROS DÍAS SE PRODUCE CALOSTRO, POSTERIORMENTE LECHE DE TRANSICIÓN Y FINALMENTE LA LECHE MADURA

PARA PRODUCIR LA LECHE SE REQUIERE ENERGÍA, POR LO QUE LA MUJER DEBIERA AUMENTAR ESAS CALORÍAS EN SU ALIMENTACIÓN, SE RECOMIENDA AUMENTAR APROXIMADAMENTE DE 300 A 500 KCAL



RECOMENDACIONES



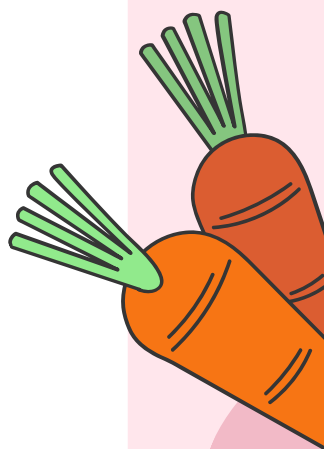
TOMAR DE 2 A 2.5 LITROS DE AGUA AL DÍA



AUMENTAR DE 60 A 90 GRAMOS DE ALIMENTOS QUE CONTIENEN PROTEÍNA TALES COMO POLLO, PESCADO, ATÚN, HUEVO, QUESO O CARNE




AUMENTAR EL CONSUMO DE VERDURAS Y FRUTAS YA QUE SON UNA BUENA FUENTE DE VITAMINAS, NUTRIMENTOS INORGÁNICOS Y FIBRA



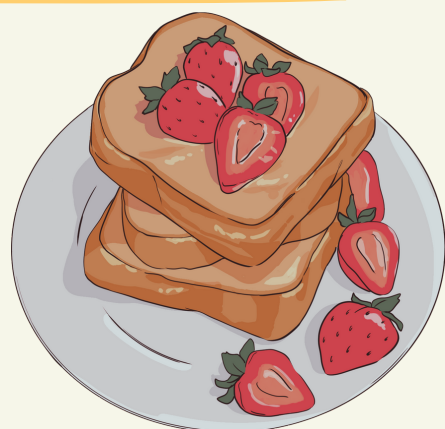


Infancia

Nutrición



Los menús deben planearse con tiempo, tratando de involucrar al niño en su elaboración. Y, sobre todo, evitar la monotonía

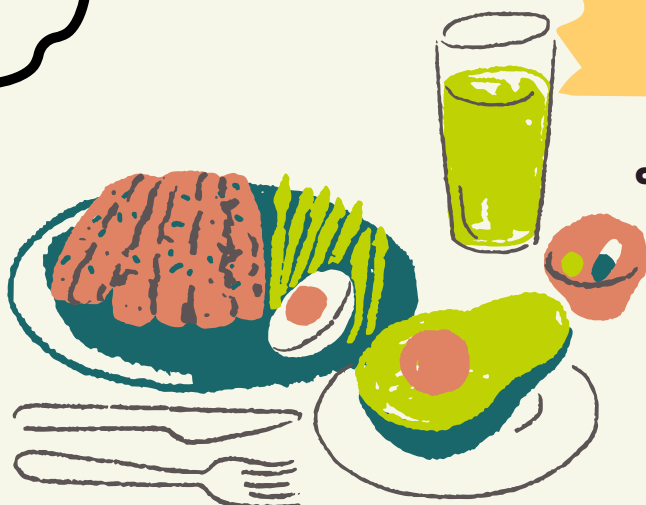


Los alimentos no se deben ofrecer como recompensa o castigo




Importante asegurar diariamente un buen desayuno

Práctica del ejercicio físico, complementada con una alimentación saludable



El aporte de alimentos se debe distribuir en 4 o 5 comidas al día

Procurar que la dieta sea variada y que se consuma la mayor diversidad de alimentos posible



Asegurar diariamente el aporte de fibra a través de la dieta, junto con un consumo adecuado de líquidos

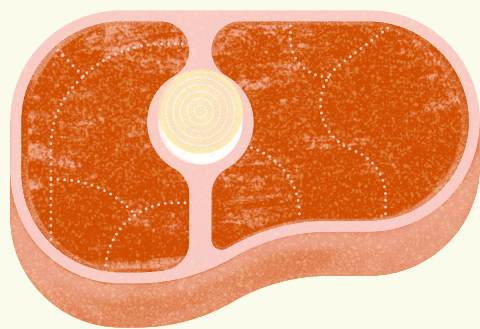


Adolescencia



Incluye una variedad de alimentos

En la adolescencia las necesidades energéticas son superiores a las de cualquier edad

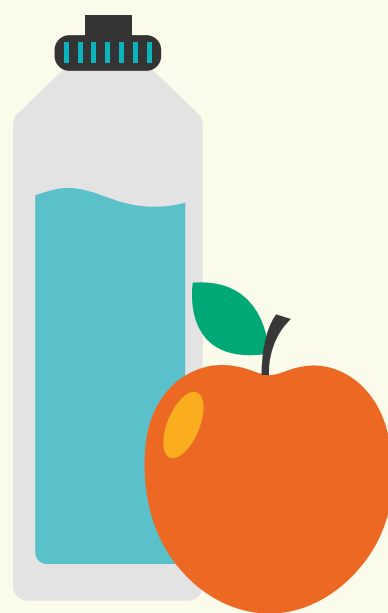


Controla las porciones

Las proteínas participan en la síntesis tisular y en otras funciones especiales metabólicas



Durante la adolescencia las necesidades en estos nutrientes se ven incrementadas, y son tres los minerales que tienen especial importancia: el calcio, el hierro y el cinc



Las grasas contribuyen a la digestibilidad y palatabilidad de los alimentos



Se recomienda que más de la mitad de los requerimientos energéticos se cubran en forma de hidratos de carbono complejos, que constituyen, además, una importante fuente de fibra

