



Mi Universidad

Supernota

NOMBRE DEL ALUMNO: Toni Edilberto Morales Lopez

TEMA: nutrición en las diferentes etapas de la vida

PARCIAL: Tercer Parcial

MATERIA: Nutrición Clínica

NOMBRE DEL PROFESOR: Gabriela Eunice Garcia Espinoza

LICENCIATURA: Enfermería

EMBARAZO

Aunque el embarazo es un proceso continuo, se divide en tres etapas trimestrales: Primer trimestre: semanas 0 a 12. Segundo trimestre: semanas 13 a 24. Tercer trimestre: de la semana 25 hasta el nacimiento.



Consume verduras y frutas de temporada. Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico

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



Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres.

Pocibles enfermedades nemia por deficiencia de hierro. ...
Diabetes gestacional. ...
Depresión y ansiedad. ...
Problemas del **feto**. ...
Presión arterial alta relacionada con el **embarazo**. ...
Infecciones. ...



LACTANCIA MATERNA

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los bebés deben ser amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses de vida, y después introducir alimentos complementarios nutricionalmente adecuados y seguros, mientras se continúa con lactancia materna hasta los dos años de edad o más.



TIPOS DE LECHE:

Precalostro, Calostro, transición



TIPOS DE LACTANCIA:

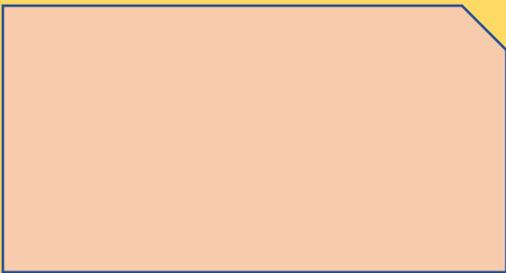
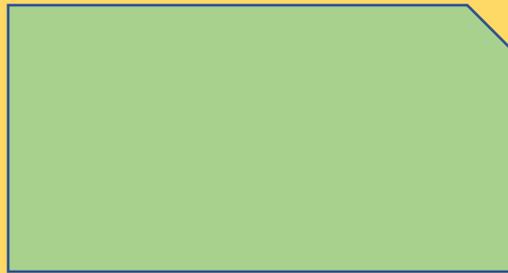
Directa, Indirecta, artificial



lactancia materna impacta positivamente en la salud de madres e hijos, dado que en las mujeres disminuye el riesgo de desarrollar cáncer

CAMBIOS EN UN INFANTE

El desarrollo del niño incluye cambios físicos, intelectuales, sociales y emocionales. Los niños crecen y maduran a velocidades muy distintas. Es difícil definir lo que es "normal". Pueden existir grandes diferencias de altura, peso y contextura entre los niños sanos dependiendo de la dieta, el ejercicio y los genes



ETAPA DE LA ADOLESCENCIA

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años. Normalmente la dividen en dos fases; adolescencia temprana de 12 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19 años.



Niñas, niños y adolescentes deben consumir una dieta balanceada de: cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras.

Tomar abundante agua (por lo menos 1.5 litros de agua sin saborizantes y líquidos de la comida como caldos y sopas).

El crecimiento repentino de un adolescente durante este período genera un incremento en la necesidad de muchos nutrientes. Una dieta adecuada garantiza que los adolescentes recibirán las cantidades necesarias de nutrientes críticos: calcio, hierro, y vitaminas A, C y D



Los principales problemas de salud que se presentan en esta etapa relacionados con la nutrición son: el sobrepeso y la obesidad, la anorexia nerviosa/bulimia y el inicio de distintos hábitos alimenticios que estarán presentes en su vida adulta

La etapa de la adultez abarca de los 50 a los 65 años. En esta etapa es cuando los seres humanos se consolidan, se consolidan económicamente, porque ya han pasado la etapa de más inversión.



Resalta la importancia de las frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Incluye una variedad de alimentos con proteínas como mariscos, carnes magras, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), productos de soya, nueces y semillas.



Fibra: Frutas, verduras (idealmente crudas) y legumbres. ...
Zinc: Carnes, mariscos, huevos, pescado y ajo. ...
Omega 3: Pescados, mariscos, aceite de canola y soja. ...
Vitamina B12: Carnes, huevos y lácteos. ...
Hierro: Carnes rojas, hígado, legumbres, yema de huevo, verduras de hoja verde.



Alimentos que no debe consumir son:
Embutidos.
Mantequilla y margarina.
Comidas rápidas.
Bebidas industriales como gaseosas o refrescos.
Productos que incluyan la grasa o nata de los lácteos (helados de crema, postres o quesos amarillos)



ADULTO MAYOR

La ONU establece la edad de 60 años para considerar que una persona es adulta mayor, aunque en los países desarrollados se considera que la vejez empieza a los 65



Los cambios físicos y biológicos normales durante la vejez se dan a distintos ritmos, según la persona, el lugar donde vive, su economía, su cultura, su nutrición, su actividad y sus emociones

Primero que nada debería comer mayor variedad posible de alimentos, son : abundantes verduras y frutas, Suficientes cereales de preferencia integrales(tortillas, pan, pasta, arroz



Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado)

Consumir lo menos posibles de grasas, aceite, azucares, y sal

La tercera edad lleva consigo un estado de salud mas delicado, es la etapa de la vida donde mas vulnerable es y mas riesgo existe para una serie de enfermedades y patologías, Infarto, Diabetes, osteoporosis, cancer de colon, Artrosisy artritis , sobre peso, y cancers Hipertencion Problemas auditivos y visuales



