



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

**NOMBRE DEL ALUMNO: ANDREA MELGAR VAZQUEZ**

**TEMA: ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA**

**PARCIAL: 3**

**MATERIA: NUTRICION CLINICA**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. GABRIELA EUNICE GARCIA ESPINOZA**

**LICENCIATURA: LICENCIATURA EN ENFERMERIA**

**CUATRIMESTRE: 3ER**

*FRONTERA COMALAPA CHIAPAS A 9 DE JULIO DEL 2023*

## Alimentación en la gestación

Una buena nutrición durante las 38 a 40 semanas de un embarazo normal es esencial tanto para la madre como para el niño. Además de sus necesidades nutricionales normales, la mujer embarazada debe proporcionar nutrientes y calorías para el feto, el líquido amniótico, la placenta y el aumento en el volumen de sangre y el tejido graso de pechos y útero.

### Ganancia de peso durante el embarazo:

El aumento de peso durante el embarazo es natural y necesario para que el bebé se desarrolle normalmente y la madre pueda mantener su salud. Debe obtener 300 kcal extras

Índice de masa corporal	ganancia de peso
<19.8	12.5 – 18 kg
19.8 – 25.9	11.5 – 16 kg
26.8 – 29.9	7 – 11.5 kg
>30	6 kg

### Se debe consumir

- Acido fólico
- Calcio
- Hierro
- Acido docosahexaenoico o DHA
- Vitamina C
- Magnesio
- Yodo
- Omega 3.6.9

### Evitar el consumo de:

- Refrescos
- Leche sin pausterizar
- Comidas crudas (carnes, huevos, camarones)
- Alcohol

### Alimentos que puede consumir:

- Huevos
- Salmon
- Avena
- Carnes magras
- Frutas y verduras (rojas, amarillas, verdes, naranjas)



## Alimentación en la lactancia

La lactancia es fundamental, se ha demostrado que los niños lactados exclusivamente al pecho durante los primeros 4 a 6 meses de vida crecen de manera adecuada. La lactancia es un proceso hormonal, el cual se desencadena con la estimulación del niño. Lo único que requiere el cuerpo para tener una producción de leche adecuada es agua (2 litros de agua mínimo), alimentación apropiada con base en el GET y 500 kcal extras para asegurar la producción de leche.

Las ventajas de la lactancia son:

- Nutricionalmente, es superior a cualquier alternativa para el bebé.
- Es inocua, es decir, segura para el bebé.
- Siempre está fresca.
- No es alergénica.
- Los bebés comen la cantidad que requieren y no más de lo que necesitan.
- Favorece el desarrollo mandibular y dental.
- Resulta más económico.
- Favorece el contacto entre madre e hijo

En la alimentación debe obtener:

- 500 kcal cuando el bebe solo consume leche materna
- 400 kcal cuando el bebe empieza con la alimentación complementaria

Tipos de leche

- Precalostro
- Calostro
- Transición

Como la alimentación de la madre impacta en la calidad de la leche que se produce, es recomendable asegurarse de obtener los minerales y vitaminas consumiendo todos los grupos de alimentos:

- Frutas
- Verduras – Especialmente las de hojas verdes
- Alimentos de origen animal – Carnes, pescados, lácteos, quesos y huevo
- Leguminosas – Frijol, habas, lentejas
- Cereales integrales, granos enteros y oleaginosas - Avena, trigo, nueces, semillas

Por otro lado, hay alimentos que pueden provocar al bebé malestares estomacales, como:

- Irritantes como la pimienta y el chile
- Alimentos que provocan gases como leguminosas, lácteos, brócoli y col
- Alimentos o bebidas alcohólicas o con cafeína como el café, té negro y refrescos de cola, que pueden alterar el sueño del bebé
- La alimentación complementaria se recomienda a los seis meses

Los alimentos recomendados son:

- Verduras: chayote, zanahoria y calabaza
- Cereales: avena y trigo
- Frutas: plátano, manzana y pera
- Líquidos: agua



## Alimentación en la niñez

La alimentación y la nutrición suelen tener implicaciones a largo plazo; lo que sucede en la infancia y en la niñez repercute en la adolescencia y al crecer. El cuidado de la alimentación y nutrición de los niños es parte fundamental de su salud integral. El énfasis no debe ponerse en solucionar los problemas, sino en prevenirlos y promover la salud atendiendo los detalles de la vida diaria”

### Etapa preescolar

La etapa preescolar está entre los 6 y los 11 años de edad, y el incremento en el peso y la estatura se mantienen normalmente constantes. En esta etapa se forman hábitos buenos y malos, así como gustos y actitudes, es por esto que el responsable de proporcionar los alimentos al niño debe informarse con el especialista. Produce el desarrollo de los dientes, esto se debe considerar al momento de elegir el menú.

### Etapa escolar

La etapa escolar está entre los 11 y los 13 años, en general se deben cuidar los mismos aspectos que el preescolar, pero también es importante monitorear el consumo de fibra, calcio y líquidos. En esta etapa se requiere bastante apoyo de los padres, debido a que se acerca la adolescencia, y en esa etapa ocurren muchos cambios físicos y psicológicos, y si la alimentación no se vigila desde la etapa escolar pueden producirse problemas a largo plazo.

### Desnutrición

La desnutrición es “un estado patológico, inespecífico, sistémico y potencialmente reversible, que se origina como resultado de la deficiente incorporación de los nutrientes a las células del organismo, y se presenta con diversos grados de intensidad y variadas manifestaciones clínicas de acuerdo con factores ecológicos”

Cuando se diagnostica desnutrición por deficiencia de energía y proteínas existen varios niveles que son: leve, moderada y grave. “Los tipos de desnutrición graves se manifiestan mediante cuadros clínicos llamados Marasmo y Kwashiorkor”

### Anemia

La anemia es “la deficiencia en el tamaño o el número de los hematíes, o en la cantidad de hemoglobina que contienen, con limitación consiguiente del intercambio de oxígeno y dióxido de carbono entre la sangre y las células tisulares”

En general, las anemias se originan por falta de nutrientes como el hierro, la vitamina B12, el ácido fólico, y se conocen como anemias nutricionales. Por otra parte, también se pueden producir por hemorragias, factores genéticos, enfermedades crónicas y por interacción de fármacos.

**KWASHIORKOR**

- Anemia Leve
- Cabello delgado y débil
- Hepatomegalia
- Edema

**MARASMO**

- Cabello Normal
- Pérdida Marcada de Masa Muscular

© do Puleta do Camiã

- Desnutrido > 2 años
- Agudo / Proteico
- Edemas
- Hepatomegalia
- Dermatitis Pelagroides
- Signo de la Bandera

- Desnutrido < 2 años
- Crónico / Calórico
- Piel reseca
- Cara de mono, viejito o Pasa
- Queilitis angular.
- Signo del Pantalón



## Alimentación en la adolescencia

La pubertad es el periodo posnatal de máxima diferenciación sexual, en el que se producen cambios en los órganos reproductivos, aparecen las características sexuales secundarias y se modifican el tamaño y la composición corporales (las proporciones de músculo, grasa y esqueleto), lo que requiere de un sinnúmero de ajustes fisiológicos. En términos generales, se considera que la pubertad termina cuando el individuo deja de crecer y está apto para la reproducción.

Los factores que pueden afectar los requerimientos nutricios en la adolescencia son:

- 1) Actividad física.
- 2) Embarazo y/o lactancia.
- 3) Enfermedades crónicas.

Debido a que en esta edad se forma el carácter, se presentan muchos cambios; además, los adolescentes son un grupo vulnerable que puede presentar trastornos en la alimentación y repercutir en su estado de salud, lo que podría ocasionar fallas en el crecimiento y desarrollo. Algunos de los trastornos en la alimentación son:

- 1) Anorexia nerviosa: distorsión de la autoimagen, baja autoestima, depresión, pensamientos obsesivos y tendencia a la perfección, escasa comunicación, conductas autodestructivas, dificultad para concentrarse, irritabilidad y obsesión por la comida.
- 2) Bulimia nerviosa: episodios recurrentes de comida compulsiva que termina con dolor abdominal, sueño o vómito, empeño en la persona en perder peso por lo que recurre a provocarse vómito, uso de laxantes o diuréticos, episodios de dieta estricta o ayuno y ejercicio excesivo, presencia de dos episodios de comida compulsiva por semana en los últimos tres meses, preocupación persistente por su figura y peso corporal.
- 3) Obesidad: Generalmente, la obesidad se asocia a la presencia de problemas emocionales; por otra parte, también se relaciona con el consumo sin control de botanas, golosinas, pasteles y bebidas como refrescos, que contribuyen a un ingreso extra de energía en la dieta diaria.

¿Como debe ser la alimentación durante la adolescencia?

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

Nutrientes que debe consumir:

- Proteínas
- Vitaminas
- Minerales
- Calcio
- Hierro
- Zinc
- Buena hidratación



La edad adulta está comprendida entre el término de la pubertad y el inicio de la vejez; es un periodo muy largo y la alimentación en esta etapa es más compleja, debido a que generalmente se hace fuera de casa; por otra parte, se tienen malos hábitos, se consume alcohol con más frecuencia, puede existir tabaquismo, se presentan enfermedades, etc., es por toda esta complejidad que en esta etapa se debe cuidar la salud del paciente y realizar una tarea muy fuerte para modificar hábitos y prevenir enfermedades o corregir las que ya existen. Las enfermedades más comunes en esta etapa son:

- 1) Obesidad
- 2) Diabetes tipo 2
- 3) Hipertensión
- 4) Enfermedades cardiovasculares
- 5) Osteoporosis
- 6) Cáncer
- 7) Enfermedades gastrointestinales

Estas enfermedades se pueden prevenir o mejorar en el tratamiento con la alimentación, más adelante se mencionará a cada una de ellas; sin embargo, el manejo de la alimentación es fundamental para evitar su presencia.

Los requerimientos nutricios y la dieta deben permitir el mantenimiento del peso evitando la obesidad o el bajo peso, y cubrir las recomendaciones diarias de nutrimento

Sabemos que en ocasiones la alimentación saludable puede volverse complicada, aunque si analizamos los pros y contras, tendremos más cosas positivas que negativas, y la principal siempre será nuestra salud. Cuando estemos comiendo debemos tener muy presente que nuestra alimentación tiene que ser balanceada y variada, y contener los nutrientes que el cuerpo necesita, estos son:

- Proteínas
- Frutas y verduras
- Granos integrales
- Alimentos con calcio
- Evitar la sal y el azúcar
- Reducir el consumo de grasas saturadas
- Aumentar la actividad física

Nutrición es consumir una dieta saludable y balanceada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Los nutrientes son sustancias en los alimentos que nuestros cuerpos necesitan para poder funcionar y crecer. Estos incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua.

La buena nutrición es importante, sin importar su edad. Le entrega energía y puede ayudar a controlar su peso. También puede ayudar a prevenir enfermedades, como osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

