



Mi Universidad

Súper nota

NOMBRE DEL ALUMNO: Liliana Tomas Morales

TEMA: alimentación y dietética en diferentes situaciones fisiológicas

PARCIAL: 3

MATERIA: nutrición clínica

NOMBRE DEL PROFESOR: Mtra. Gabriela Eunice García Espinoza

LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: 3

Que es:

Es una etapa que demanda una mayor cantidad de energía y nutrientes especialmente calcio, fosforo y hierro. Y se recomienda dar hasta los 6 meses y complementaria a los 2 años.



Alimentación en esta etapa:

Debe consumir muchas verduras y frutas
Cereales de preferencia sin grasa.
No mucha sal y azúcar.
Consumir de 2 a 3 litros de agua.



Nutrientes extras:

De 500kg
Y 400kg cuando se inicia la alimentación complementaria.



Tipos de lactancia:

Directa
Indirecta
Artificial

Recomendaciones:

Evita tomar bebidas alcohólicas
Fumar tabaco u otras sustancias de drogas
Café, cafeína y licotina.



Que es

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.



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 produce el desarrollo de los dientes, esto se debe considerar al momento de elegir el menú.

Recomienda

El requerimiento de energía de los preescolares sea de 70 kcal/día/kg de peso, cuidando que el aporte de proteína sea adecuado, que se sugiere de 28 gr/día de proteína.

Variedad de los alimentos en esta etapa, hará que el niño pruebe nuevos alimentos y disfrute comer con la familia, pero no se debe de dar trato “especial”, pues es necesario que aprenda a probar los diferentes alimentos, y decidir si le gusta o no.



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.

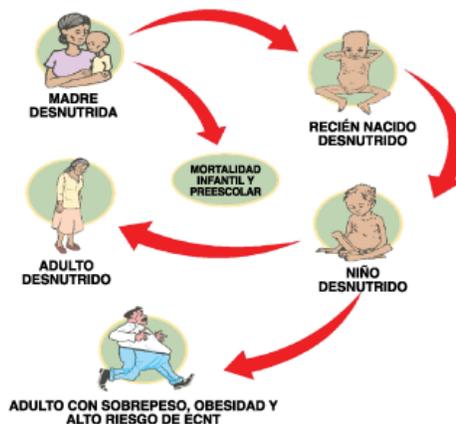
Los **hábitos** inadecuados que se han inculcado a los niños desde estas etapas. Para prevenir la obesidad es necesario controlar la alimentación y hábitos alimentarios, realizar y fomentar la actividad física, informar a los niños sobre los problemas de salud que pueden tener al presentar sobrepeso y obesidad, y explicarles los beneficios que obtendrán al hacer estos cambios



Desnutrición es “un estado patológico, inespecífico, sistémico y potencialmente reversible, que se origina como resultado de la deficiente incorporación de los nutrimentos a las células del organismo, y se presenta con diversos grados de intensidad.

Principales causas de la desnutrición son: el consumo de alimentos inadecuados y la presencia de enfermedades. La falta de recursos genera no tener acceso a los alimentos, al servicio de agua potable, a servicios médicos.

CÍRCULO VICIOSO DE LA DESNUTRICIÓN



Tipos de Desnutrición



Kwashiorkor



Marasmo

tipos de desnutrición graves se manifiestan mediante cuadros clínicos llamados Marasmo y Kwashiorkor

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.

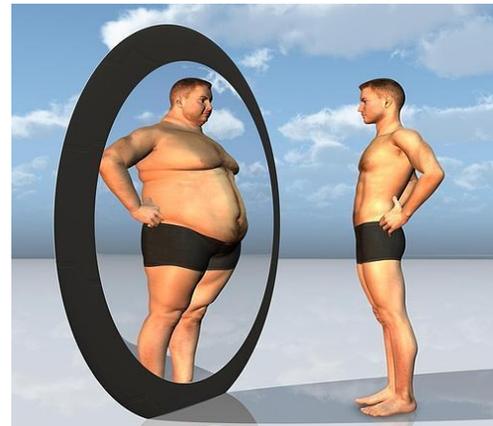


Factores que pueden afectar los requerimientos nutricios en la adolescencia son:

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

Algunos de los trastornos en la alimentación son:

- 1) Anorexia nerviosa
- 2) Bulimia nerviosa
- 3) Obesidad



En el **tratamiento** y prevención de esta enfermedad es fundamental la familia. Si los integrantes de la familia son obesos, el adolescente tendrá más probabilidad de serlo.

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.



Enfermedades más comunes en esta etapa son:

- Obesidad
- Diabetes tipo 2
- Hipertensión
- Enfermedades cardiovasculares
- Osteoporosis
- Cáncer
- Enfermedades gastrointestinales

Modificaciones alimentarias y de estilo de vida que se deben considerar para el adulto son:

- Equilibrar el consumo de energía con la actividad física para alcanzar o mantener un peso saludable.
- Consumir una gran variedad de alimentos en cantidades adecuadas, combinando todos los grupos de alimentos

Dieta Equilibrada

Completa



Equilibrada



Inocua



Suficiente



Variada



Adecuada



Es **importante** que en esta etapa donde no hay embarazo, el monitoreo hormonal lo realice un médico para administrar el medicamento adecuado para la mujer. Aumento de energía en la dieta durante el embarazo debe ser de 300 kcal/día

En el mundo, la esperanza de vida ha aumentado, y en consecuencia, también se ha incrementado el número y la proporción de personas de edad avanzada.

Conforme avanza la edad, la composición corporal va cambiando, se pierde estatura, agua corporal, así como masa muscular y ósea, sin embargo se gana masa grasa.



La **dieta** es muy importante cuidar el consumo de energía, como proteínas, hidratos de carbono y lípidos, ya que al disminuir el consumo de estos tres macronutrientes, que son proveedores de energía, y al no tenerlos en la cantidad adecuada.

En esta etapa se presenta con frecuencia estreñimiento, por lo cual es muy importante cuidar el consumo de fibra y agua. La deshidratación es común en los ancianos, por ello es esencial monitorear el consumo de líquido, se recomienda que sea de 1.25 a 1.5 litros por día.

