



Nombre del alumno: ITATI

CAROLINA ESCOBAR ROBLERO

MATERIA : NUTRICION CLINICA

CUATRIMESTRE : 3

GRUPO : A

ALIMENTACIÓN EN TODAS LAS FASSETAS

ALIMENTACIÓN EN LA MUJER EN PERIODO DE CLIMATERIO

Se entiende por climaterio al periodo que precede al cese de la menstruación por razones hormonales hasta los cinco años posteriores a la interrupción del ciclo menstrual. La característica más evidente de este periodo es la disminución en la producción de estrógenos, con lo cual la mujer pierde su protección contra el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión u osteoporosis y para fines prácticos su riesgo se torna equiparable al del varón.

En los últimos tiempos se ha hecho hincapié sobre la necesidad de que la mujer consuma calcio suficiente durante este periodo para disminuir el riesgo de osteoporosis, el hecho es que el consumo de calcio es más crítico durante la adolescencia y juventud temprana (hasta los 30 años) ya que en esas edades es cuando se alcanza el pico de máxima densidad mineral ósea (DMO).

ALIMENTACIÓN EN LA VEJES

Se acepta de manera general que el envejecimiento se puede clasificar como: a) envejecimiento "usual o normal"; b) envejecimiento exitoso, y c) envejecimiento patológico. El envejecimiento usual o normal se define como un proceso que involucra la disminución de las funciones cognitivas y musculares con una posible pérdida de la autonomía. El envejecimiento exitoso se presenta en la población que no presenta padecimientos que requieran medicamentos, con una vida social activa y con las funciones físicas y cognitivas adecuadas. El envejecimiento patológico es aquel en donde los sujetos presentan enfermedades degenerativas, cardiovasculares y malignas.

- balances negativos de estos nutrimentos.
- Requerimiento de proteína aumentado por presencia de patologías; la tensión emocional y física pueden inducir a balances negativos de nitrógeno.
- Las alteraciones en la salud bucal disminuyen el consumo de frutas frescas, carnes y verduras crujientes; lo que, a su vez, conlleva al riesgo de ingerir dietas con inadecuado contenido de energía, hierro y vitaminas.
- Vigilar el consumo adecuado, al menos 3 raciones de verdura y 2 de fruta, para asegurar el requerimiento de antioxidantes como: ácido ascórbico, ácido fólico y carotenos; en especial luteína y zeaxantina.
- Competencia

ALIMENTACIÓN NORMAL

plan de alimentación normal alude a la dieta correcta sin ninguna modificación en la preparación, y se refiere al conjunto de alimentos y platillos que se consumen a diario. Indicaciones: Se utiliza tanto en las personas sanas, como en las personas enfermas que por su patología no requieran ninguna modificación a su dieta. La alimentación normal se considera la base para modificar la alimentación baja en sodio (antes de agregar sal a la comida), con alto contenido de fibra (al elegir frutas, verduras, cereales integrales y leguminosas en su preparación), y así sucesivamente. Adecuación nutricia: El plan de alimentación normal y correcto, si se consume en las cantidades recomendadas, contiene los nutrimentos en cantidades suficiente.

Indicaciones: Este tipo de plan alimentario se utiliza en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal, en Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal - como gastritis, úlcera o colitis- y cuando existe intolerancia a los lípidos. Alimentos recomendados: En la dieta blanda los alimentos deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite. Las especias y condimentos se deben utilizar con discreción, según la tolerancia del

DIETAS Y CONTROL DE PESOS

estándar médico usado para definir la obesidad es el índice de masa corporal (BMI). Se usa para determinar si una persona está en riesgo para la salud por exceso de peso. El BMI se obtiene dividiendo el peso en kilogramos entre la altura en metros al cuadrado. Se asocian menos riesgos a la salud con un rango de BMI de 19 a 25 que con un BMI por arriba o debajo de ese rango. Un BMI entre 25 y 30 indica sobrepeso, mientras que un BMI por arriba de 30 indica obesidad. La distribución de grasa es otro indicador de posibles problemas de salud. La grasa en la cavidad abdominal (grasa visceral) ha mostrado estar asociada con un mayor riesgo a la hipertensión, la enfermedad cardíaca coronaria, la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer que la grasa en los muslos, los glúteos y el área de la cadera.

Tratamiento dietético del sobrepeso y obesidad: Resulta obvio que, si una de las causas significativas del sobrepeso es comer de más, la solución está en reducir el tamaño de las porciones y la ingesta calórica. Esto no es fácil. Para lograrlo, la persona se debe someter a una dieta de reducción de peso (baja en calorías). Para que la dieta sea efectiva, la persona debe tener un deseo genuino de bajar de peso. Los alimentos bajos en calorías y en gramos de grasa deben usarse durante la pérdida de peso y después de ésta. Deben hacerse sustituciones de alimentos con contenidos