



Nombre del Alumno: Cecilia Gabriela Pérez Vázquez

Nombre del tema: NUTRICION EN DFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

Parcial: 3

Nombre de la Materia: nutrición clínica

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3do

EMBARAZO

El embarazo es una etapa única en la vida de una mujer, en la que se forma una nueva vida en su útero durante unos nueve meses, El embarazo humano dura entre 38 a 40 semanas a partir de la fecundación, aproximadamente 9 meses.

Teniendo en cuenta la variación que se da en relación con la duración del embarazo, es más preciso decir que la duración del embarazo suele durar entre 37 y 42 ya que solamente el 4% de las mujeres dan a luz en la fecha predicha mediante la regla de Naegele. Si el bebé nace antes de las 37 semanas se considera un parto prematuro, y si nace después de las 42 semanas se considera un parto post-término.

El primer trimestre es el momento de mayor riesgo de aborto espontáneo; el inicio del tercer trimestre se considera el punto de viabilidad del feto, es decir, el momento a partir del cual puede sobrevivir extra útero, El **embarazo no deseado** es aquel que se produce sin el deseo o planificación previa por parte de la mujer y ante la ausencia o fallo de métodos anticonceptivos precoitales adecuados y la ineffectividad o no administración de métodos anticonceptivos de emergencia posteriores al coito que prevengan un posible embarazo.

Ante un embarazo no deseado y atendiendo a los principios de salud reproductiva de la OMS, la mujer puede continuar con la gestación y llevar a término el **embarazo**, o practicar una interrupción voluntaria del embarazo o aborto inducido, ya sea mediante un aborto con medicamentos o un aborto quirúrgico, dependiendo del periodo de gestación y siempre con la asistencia sanitaria adecuada, teniendo en cuenta que esta práctica puede ser ilegal en algunos países.

En todo el mundo, el 38 % de los embarazos son no deseados, el 21 % de ellos se da en adolescentes (de los cuales entre el 30 y el 60 % terminan en un aborto); unos 80

millones de embarazos no deseados cada año de un total de 210 millones de embarazos en todo el mundo.

LACTANCIA

Beneficios para las y los bebés. Además de proporcionar todos los nutrientes y la hidratación necesarios, la lactancia materna ayuda a prevenir infecciones gastrointestinales y respiratorias, obesidad, diabetes, leucemia, alergias, cáncer infantil, hipertensión y colesterol alto, Si estás dudando si darle el pecho o no a tu bebé, te ayudamos a decidirte con esta guía sobre la lactancia, en la que encontrarás desde los beneficios para niños y madres a los posibles problemas que puede conllevar, La lactancia materna les proporciona a los bebés todos los nutrientes que necesitan para crecer y que su sistema inmunológico se desarrolle plenamente. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF recomiendan que la leche materna sea el alimento exclusivo de los bebés recién nacidos hasta los 6 meses de edad, y que hasta los 2 años se alimenten con una combinación de la misma con alimentos adecuados y nutritivos para su edad La lactancia materna exclusiva (LME) es un tipo de alimentación que consiste en que el bebé solo reciba leche materna y ningún otro alimento sólido o líquido a excepción de soluciones rehidratantes, vitaminas, minerales o medicamentos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF recomiendan que esta se mantenga durante los primeros seis meses de vida y se sugiere que esta inicie en la

primera hora de vida después del parto, que sea a libre demanda y se evite el uso de fórmulas infantiles.

A pesar de esto, en México, solamente 1 de cada 3 bebés recibe leche materna como alimento exclusivo hasta los 6 meses. Muchos reciben alimentos o líquidos adicionales desde su primer mes de vida como fórmulas, leche de vaca u otro animal y bebidas azucaradas.

INFANCIA

La infancia o niñez es un término amplio aplicado a los seres humanos que se encuentran en fases de desarrollo comprendidas entre el nacimiento y la adolescencia o pubertad. Legalmente, el término puede referirse a cualquier persona menor de edad o a algún otro límite de edad. Por lo general, los niños tienen derechos particulares que difieren de los adultos y se les clasifica como incapaces de tomar decisiones importantes. Cuando hablamos de infancia, nos referimos a la etapa que transcurre desde el nacimiento hasta la madurez del niño. Dentro de esta fase existen diferentes momentos que marcan el ritmo del desarrollo de cada niño según sus características físicas, psicológicas y sociales. Es por eso por lo que se dice que cada niño es un mundo y no todos son iguales,

La primera infancia o infancia temprana que va desde el primer año hasta los 6 años del niño.

- **La segunda infancia o niñez** que va desde los 6 hasta 12 años precediendo la adolescencia.

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. En cada una de estas etapas se presentan cambios fisiológicos (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), estructurales (anatómicos), psicológicos (integración de la personalidad e identidad) y la adaptación a los cambios culturales y/o sociales.

En el CeNSIA, la Subsecretaría de Componentes Estratégicos de la Adolescencia trabaja para lograr el fortalecimiento de una cultura de prevención y cuidado a la salud para las y los adolescentes. Busca a través de diversas estrategias de información y sensibilización la promoción de estilos de vida saludables que favorezcan el desarrollo pleno e integral de las y los adolescentes de 10 a 19 años de edad.