



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno:* Darío Antonio Hernandez Meza

*Nombre del tema:* ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

*Parcial:* III

*Nombre de la Materia:* Nutrición clínica

*Nombre del profesor:* Julibeth Martínez Guillen

*Nombre de la Licenciatura:* Enfermería

*Cuatrimestre:* 3

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

EMBARAZO

Una buena nutrición durante las 38 a 40 semanas de un embarazo normal es esencial tanto para la madre como para el niño. También se piensa que la mujer que consume una dieta nutritiva antes del embarazo es más apta para albergar un infante sano que una que no la consume.

MALNUTRICIÓN

produce retraso mental y deficiencias en el crecimiento del feto. Los bebés con bajo peso al nacer (menos de 2.5 kg) tienen un índice de mortalidad (muerte) más alto que los que tienen un peso normal.

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. La ganancia de peso promedio durante el embarazo es de 11.3 a 15.8 kg.

Necesidades nutricionales durante el embarazo

Algunos requisitos nutricionales más importantes durante el embarazo son proteínas, hierro, cobre, zinc y vitamina B.

Satisfacción de las necesidades nutricionales durante el embarazo

Para satisfacer los requisitos nutricionales del embarazo, se debe prestar especial cuidado en la selección de comida, para que se suministren las calorías necesarias por medio de alimentos densos en nutrientes. Una de las mejores maneras de proporcionar estos nutrientes es bebiendo leche adicional. La leche adicional proporciona proteínas, calcio, fósforo, tiamina, riboflavina y niacina.

LACTANCIA

Durante la lactancia es fundamental que la mujer tenga una alimentación variada y sabrosa, que incluya muchas frutas y verduras y que coma poca azúcar y sal. De esa forma estará ayudando al bebé a disfrutar de alimentos saludables y le facilitará la aceptación de la comida cuando empiece a comer.

Beneficios de la lactancia:

Leche materna

La leche materna contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión.

Desarrollo de las técnicas de alimentación

Al nacer, los lactantes coordinan el movimiento de mamar con la respiración y la deglución y están preparados para mamar líquidos de la mama o del biberón.

Adición de alimentos semisólidos

Un desarrollo adecuado y las necesidades de nutrientes son los criterios que determinan el momento adecuado para añadir nuevos alimentos. Durante los primeros 4 meses de vida, el lactante consigue controlar la cabeza y el cuello y los patrones motores orales progresan desde la succión al mamar hasta un patrón de succión más maduro.

ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

Crecimiento y desarrollo

La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida. En contraste con la habitual triplicación del peso de nacimiento que se produce en los primeros 12 meses, ha de transcurrir 1 año más para que el peso de nacimiento se cuadruple.

Alimentación de los niños en edad preescolar

Los niños en edad preescolar (3 a 5 años) todavía están desarrollando sus hábitos de alimentación y necesitan que los alienten a comer bocadillos y comidas saludables. Estos niños están ansiosos por aprender, especialmente de otras personas. A menudo imitarán las conductas de alimentación de los adultos. Necesitan supervisión a la hora de la comida ya que están todavía trabajando en las habilidades de masticar y tragar.