



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Erika Del Roció Martínez Hernández*

*Nombre del tema: Alimentación en las diferentes etapas de vida*

*Parcial: tercero*

*Nombre de la Materia: nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3 "B"*

**Cuadro sinóptico**

# Alimentación en las diferentes etapas de la vida

## Embarazo

La mujer embarazada debe proporcionar nutrientes y calorías para el feto

Una buena nutrición durante las 38 a 40 semanas de un embarazo normal es esencial

Se cree que la malnutrición de la madre produce retraso mental

Los bebés con bajo peso al nacer tienen un índice de mortalidad (muerte) más alto

Ganancia de peso durante el embarazo

El aumento de peso durante el embarazo es natural y necesario

Normal { 11.3 a 15.8 kg

Bajo peso { 12.7 a 18.1 kg

Peso promedio { 11.3 a 15.8 kg

Sobre peso { Menos que la mujer promedio, pero no menos de 6.8 kg

Necesidades nutricionales durante el embarazo

Algunos requisitos nutricionales aumentan de manera importante

Necesidad de proteína

25 años { 20%

Adolescente { 25%

Vitaminas solubles en agua

Vitamina C

Desarrollar colágeno y para aumentar la absorción de hierro

Vitamina B

Metabolismo y el desarrollo de los glóbulos rojos

Calcio

Esencial para el desarrollo de los huesos y dientes del bebé

Satisfacción de las necesidades durante el embarazo

Se debe prestar especial cuidado en la selección de comida

La leche adicional proporciona proteínas, calcio, fósforo, tiamina, riboflavina y niacina

No se recomienda que la madre tome ningún suplemento de nutrientes sin receta

Los antojos inusuales de ciertos alimentos durante el embarazo no hacen daño

## Lactancia

Una mujer necesita decidir si va a amamantar a su bebé antes de que nazca

Casi todas las mujeres pueden amamantar; el tamaño de los pechos no es una barrera

Toma de 2 a 3 semanas establecer por completo la rutina de alimentación

La leche humana sirve para cumplir con las necesidades de los bebés durante los primeros 6 meses

El contenido de hierro en la leche materna es muy bajo

Beneficios de la lactancia

El principal beneficio de la leche materna es nutricional

Sirve para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión

Los bebés amamantados presentan menor riesgo de infecciones en el oído, diarrea, alergias

La succión del pecho promueve un buen desarrollo de la mandíbula

Leche materna

Durante los primeros días de vida, un bebé toma calostro

Satisface sus necesidades nutricionales durante la primera semana

Contiene proteínas y concentraciones superiores de sodio, potasio y cloruro

La incorporación demasiado temprana de nuevos alimentos reduce la ingesta de leche materna

Desarrollo de las técnicas de alimentación

Los lactantes coordinan el movimiento de mamar con la respiración y la deglución

Durante el primer año, los lactantes controlan la cabeza, pueden sentarse y pueden agarrar

Desarrollan entonces un movimiento de aspiración más maduro y la capacidad de masticar alternativamente.

Adición de alimentos semisólidos

Los alimentos en puré que se introducen durante esta fase se consumen del mismo modo que los líquidos

Los lactantes alimentados al pecho parecen aceptar cantidades mayores

A medida que madura el proceso motor oral, se van desarrollando capacidades de masticado rotatorio

