



*“ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA”*

*Alumna: Ana Belén Gómez Álvarez*

*Maestra: Julibeth Martínez Guillen*

*Materia: Nutrición Clínica*

*Licenciatura: Lic. En enfermería*

*Grado y Grupo: 3° “B”*

*Lugar y fecha: Comitán de Domínguez Chiapas, julio de 2023.*

**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.

**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.

La ganancia de peso varía, por supuesto. Una adolescente embarazada que aún está en crecimiento debe subir más que una mujer madura del mismo tamaño.

**Necesidades nutricionales durante el embarazo**

Algunos requisitos nutricionales aumentan de manera importante durante el embarazo.

Las necesidades de proteínas aumentan en 20% para las mujeres embarazadas de más de 25 años y en 25% para las adolescentes embarazadas.

Las proteínas son esenciales para la construcción de tejidos y los alimentos ricos en proteínas son fuentes excelentes de muchos otros nutrientes esenciales, sobre todo hierro, cobre, zinc y vitaminas B.

**Satisfacción de las necesidades**

Para satisfacer los requisitos nutricionales del embarazo, se debe prestar especial cuidado en la selección de comida.

Una de las mejores maneras de proporcionar estos nutrientes es bebiendo leche adicional todos los días o usando sustitutos apropiados.

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

**LACTANCIA**

Una mujer necesita decidir si va a amamantar a su bebé antes de que éste nazca. Casi todas las mujeres pueden amamantar; el tamaño de los pechos no es una barrera.

**Beneficios de la lactancia**

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

Los bebés amamantados muestran una incidencia menor de infecciones en el oído, diarrea, alergias y admisiones a hospitales.

La leche humana contiene por lo menos 100 ingredientes que no se encuentran en la de fórmula.

**Leche materna**

Durante los primeros días de vida, un bebé alimentado con lactancia materna toma calostro.

Es un líquido transparente amarillento que satisface sus necesidades nutricionales durante la primera semana.

Contiene menos grasa e hidratos de carbono que la leche madura, pero más proteínas y concentraciones superiores de sodio, potasio y cloruro.

**Desarrollo de las técnicas de alimentación**

Al nacer, los lactantes coordinan el movimiento de mamar con la respiración y la deglución.

Están preparados para mamar líquidos de la mama o del biberón, pero no pueden manejar alimentos con textura.

Durante el primer año, los lactantes normales controlan la cabeza, pueden mantenerse sentados y agarrar.

**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 cuadruplique.

Del mismo modo, la altura al nacer aumenta un 50% en el primer año.

**Alimentación de los niños en edad preescolar**

A los niños en edad preescolar, con una menor capacidad estomacal y apetito variable, deben ofrecérseles raciones pequeñas de comida cuatro a seis veces al día.

Los niños pequeños no comen bien si están cansados; ello debe tenerse en cuenta cuando se programen los horarios de juego y comidas.

Los zumos de frutas y las bebidas a base de zumos son de consumo frecuente en niños pequeños.

**Alimentación de los niños en edad escolar**

El crecimiento entre los 6 y los 12 años de edad es lento pero constante, acompañado de un incremento también continuado de la ingesta alimentaria.

Los niños pasan en la escuela la mayor parte del día y comienzan a formar grupos y participar en actividades deportivas organizadas y programas de tiempo libre.

Los niños en edad escolar suelen comer refrigerios y tentempiés entre horas, fundamentalmente por la tarde.

## Bibliografía:

Antología de Nutrición Clínica:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>

