



Mi Universidad

CUADRO SINÓPTICO

Nombre del Alumno: Hannya Eunice Domínguez Santiago

Nombre del tema: Alimentación en diferentes etapas de vida

Parcial: III

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3° “B”

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

EMBARAZO

Ganancia de peso durante el embarazo

- Las mujeres de bajo peso { deben aumentar de 12.7 a 18.1 kg
- Las mujeres de peso promedio { deben evitar la ganancia excesiva de peso y tratar de mantenerse dentro del promedio de 11.3 a 15.8 kg.
- Las mujeres con sobrepeso { pueden subir menos que la mujer promedio, pero no menos de 6.8 kg

Necesidades nutricionales durante el embarazo:

- Proteínas { son esenciales para la construcción de tejidos y los alimentos ricos en proteínas son fuentes excelentes de muchos otros nutrientes esenciales. el exceso de vitamina A produce defectos de nacimiento como la hidrocefalia, microcefalia, retraso mental, etc.
- Vitamina A {
- Vitamina D { La cantidad requerida de vitamina D es de 10 µg
- Vitamina E { El requisito de vitamina E es de 15 mg α-TE
- Vitamina K { La cantidad de vitamina K requerida se da como una AI de 75 a 90 µg dependiendo de la edad.
- Vitamina C { adicional para desarrollar colágeno y para aumentar la absorción de hierro.
- Vitamina B { Son necesarias cantidades mayores de vitaminas B debido al papel que juegan en el metabolismo y el desarrollo de los glóbulos rojos.
- Calcio { esencial para el desarrollo de los huesos y dientes del bebé, y también para la coagulación y la acción muscular.

Satisfacción de las necesidades nutricionales durante el embarazo

- Leche adicional { proporciona proteínas, calcio, fósforo, tiamina, riboflavina y niacina.
- Leche entera { también contribuye a la grasa saturada y el colesterol y proporciona 150 calorías por cada 236.5 ml de leche.
- Leche sin grasa { no contribuye a la grasa y proporciona 90 calorías por cada porción de 236.5 ml y, por tanto, es una mejor elección.
- Antojos inusuales { no hacen daño, a menos que su ingestión interfiera con una dieta normal balanceada o produzca una ganancia de peso excesiva.

LACTANCIA

Beneficios de la lactancia

- El principal beneficio de la leche materna es nutricional
- contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión
- contiene por lo menos 100 ingredientes que no se encuentran en la de fórmula.
- muestran una incidencia menor de infecciones en el oído, diarrea, alergias y admisiones a hospitales.
- promueve un buen desarrollo de la mandíbula

Leche materna

- un bebé alimentado con lactancia materna toma calostro, 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.
- La incorporación demasiado temprana de nuevos alimentos reduce la ingesta de leche materna y acelera el destete

Desarrollo de las técnicas de alimentación

- 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
- Durante el primer año, los lactantes normales controlan la cabeza, pueden sentarse y mantenerse sentados y pueden agarrar
- Desarrollan entonces un movimiento de aspiración más maduro y la capacidad de masticar alternativamente

Adición de alimentos semisólidos

- cuando el movimiento de succión maduro se ha refinado y empiezan los movimientos de masticación, se pueden introducir los alimentos triturados
- Los cereales para el lactante suelen ser los primeros
- Después, se pueden ofrecer varios alimentos comerciales o preparados en casa.
- La introducción de las verduras antes de las frutas aumenta la aceptación de la verdura
- Los lactantes alimentados al pecho parecen aceptar cantidades mayores que los alimentados con lactancia artificial.

Crecimiento y desarrollo

- La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida.
- La altura al nacer aumenta un 50% en el primer año, pero no se duplica hasta aproximadamente los 4 años de edad
- La media de incrementos de altura es de 6 a 8 cm al año desde los 2 años hasta la pubertad

INFANCIA

Alimentación de los niños en edad preescolar

- Niños 1 año { utilizan fundamentalmente los dedos para comer y pueden necesitar ayuda para beber
- Niños 2 años { pueden sostener la taza en una mano y utilizar la cuchara, aunque es posible que prefieran usar las
- Niños 6 años { tienen ya habilidades finas y comienzan a usar el cuchillo para cortar y extender
- Niños preescolar { con una menor capacidad estomacal deben ofrecérseles raciones pequeñas de comida 4-6 veces al día

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 que no desayunan tienden a consumir menos calorías y nutrientes que los que desayunan
- Los niños en edad escolar suelen comer refrigerios y tentempiés entre horas, fundamentalmente por la tarde.