Nombre del Alumno: Andrea Ochoa Alvarado

Nombre del tema: Cuadro sinóptico de alimentación en las diferentes etapas de la vida

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

Embarazo

Una mujer embarazada debe proporcionar nutrientes y calorías para el feto, el líquido amniótico, la placenta y el aumento en el volumen de sangre y el tejido graso de pechos y útero

Se consume una dieta nutritiva antes del embarazo es más apta para albergar un infante sano que una que no la consume

la malnutrición de la madre 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:

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

Ganancia

- Adolescente: 11.3 a 15.8 kg.
- Bajas de peso: 12.7 a 18.1 kg.
- Peso promedio: 11.3 a 15.8 kg.
- Sobrepeso: 6.8 kilogramos.

Necesidades nutricionales durante el embarazo

- Proteínas: son esenciales para la construcción de tejidos
- Vitamina D: Cantidad requerida es de 10 µg.
- Vitamina E: Cantidad requerida es de 15 mg α-TE.
- Vitamina K: Cantidad requerida de 75 a 90 µg dependiendo la edad.
- Vitamina C: Para desarrollar colágeno y para aumentar la absorción de hierro.
- Vitaminas B: juegan en el metabolismo y el desarrollo de los glóbulos rojos.

Lactancia

La prolactina es responsable de la producción de leche y la oxitocina participa en su expulsión del pecho.La leche humana está formulada para cumplir con las necesidades nutricionales de los bebés durante los primeros 6 meses de vida.

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, los bebés amamantados reciben inmunidad de la leche de su madre para las enfermedades que ésta ha padecido o a las que ha estado expuesta

La succión del pecho promueve un buen desarrollo de la mandíbula y fortalece las mandíbulas y fomenta el crecimiento de dientes rectos y saludables.

Leche materna

Durante los primeros días de vida, un bebé alimentado con lactancia materna toma calostro, un líquido transparente amarillento que satisface sus necesidades nutricionales durante la primera semana

Desarrollo de las técnicas de alimentación

Al nacer, los lactantes coordinan el movimiento de mamar con la respiración y la deglución, durante el primer año, los lactantes normales controlan la cabeza, pueden sentarse y mantenerse sentados y pueden agarrar, en el segundo año, aprenden a comer solos con una cuchara

Adición de alimentos semisólidos

Los alimentos en puré que se introducen durante esta fase se consumen del mismo modo que los líquidos, siguiendo cada movimiento de succión con una deglución empujada por la lengua.

Infancia

La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida y la altura al nacer aumenta un 50% en el primer año, pero no se duplica hasta aproximadamente los 4 años de edad, ; el peso aumenta una media de 2 a 3 kg al año hasta que el niño cumple los 9 o 10 años

Alimentación-

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.

ricos en nutrientes y, en la medida de lo posible, no favorecer la caries dental

- La ingesta de zumos de frutas debe limitarse a 120- 180ml/día en niños de 1 a 6 años de edad
- 235-350ml/día (en dos raciones) en niños mayores y adolescentes

Las familias deben seguir ofreciendo al niño tentempiés saludables en casa y apoyando la labor educacional en materia de nutrición que se lleva a cabo en la escuela

Buenos hábitos de alimentación establecidos en los primeros años ayudan a los niños en esta etapa de toma de decisiones y de asunción de responsabilidades

UDS. 2023. ANTOLOGIA DE NUTRICION CLINICA. PDF