



# Mi Universidad

## cuadro sinóptico

*Nombre del Alumno: Sofía Guadalupe Pérez Martínez*

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

*Parcial 3*

*Nombre de la Materia: nutrición*

*Nombre del profesor: Jubileth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: lic, en enfermería*

*Cuatrimestre: tercer cuatrimestre*

# 3.1 EMBARAZO



## Definicion

es el término utilizado para describir el período en el cual un feto se desarrolla en el vientre o útero de una mujer.



## las etapas del embarazo

se divide en tres etapas trimestrales

Primer trimestre: semanas 0 a 12.  
Segundo trimestre: semanas 13 a 24.  
Tercer trimestre: de la semana 25 hasta el nacimiento.

## necesidades nutricionales durante el embarazo

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.



## 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.

Ademas ayuda en el desarrollo del:

Del bebé, el útero, los pechos, la placenta, el volumen de sangre, los fluidos corporales y la grasa de la madre deben aumentar para responder a las necesidades del bebé.

## 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.

La leche adicional

La leche adicional proporciona proteínas, calcio, fósforo, tiamina, riboflavina y niacina. Si se usa leche entera, también contribuye a la grasa saturada y el colesterol y proporciona 150 calorías por cada 236.5 ml de leche.



## 3.2 LACTANCIA



### Definición

La lactancia materna es una forma de alimentación que comienza en el nacimiento con leche producida en el seno materno.

### 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.

Es importante considerar las edades de los lactantes

Es importante considerar las edades de los lactantes para las que están determinadas las recomendaciones. La incorporación demasiado temprana de nuevos alimentos reduce la ingesta de leche materna y acelera el destete



### beneficios de lactancia

El principal beneficio de la leche materna es nutricional.

la leche materna contiene

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, pero no pueden manejar alimentos con textura.

durante el primer año

los lactantes normales controlan la cabeza, pueden sentarse y mantenerse sentados y pueden agarrar, primero con un agarre palmar y después con un agarre de pinza más refinado por ello desarrollan movimientos de aspiración más maduro

### 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.



## 3.3 INFANCIA

### Definición

La infancia o niñez es un término amplio aplicado a los seres humanos que se encuentran en fases de desarrollo comprendidas entre el nacimiento y la adolescencia o pubertad.

### 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

El crecimiento es

en general, regular y lento durante los años de preescolar y de educación primaria, pero puede ser variable en algunos niños, con períodos de ausencia de crecimiento seguidos de estirones

### Alimentación de los niños en edad preescolar:

Los niños de edades comprendidas entre 1 y 6 años muestran un amplio progreso en el desarrollo y en la adquisición de habilidades.

### periodo de la infancia

La infancia se divide en cuatro períodos principales:

- ° Infancia (desde el primer día de vida hasta un año).
- ° Infancia temprana (niños de 1 año a 3 años).
- ° Edad preescolar (de 3 años a 7 años).
- ° Edad escolar primaria (de 7 años a 11 años).

Los niños pequeños no comen bien si están cansados:

ello debe tenerse en cuenta cuando se programen los horarios de juego y comidas. Una actividad tranquila o un descanso inmediatamente antes de comer dan paso a una comida relajada y más placentera.

