



# Mi Universidad

## Cuadro sinóptico

*Nombre del Alumno: Jesus Alexander Gómez Morales*

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

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería Grupo B*

*Cuatrimestre: tercer Cuatrimestre*

# ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

## EMBARAZO

la alimentación juega un papel crucial en la salud tanto de la madre como del desarrollo del feto. Es importante destacar que cada mujer es única y que siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud, como un médico o un nutricionista, para recibir una orientación más específica y adaptada a tus necesidades individuales.

### Pautas generales sobre la alimentación durante el embarazo

#### Una dieta equilibrada

Es importante consumir una variedad de alimentos saludables para obtener los nutrientes necesarios. Incluye en tu dieta frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y lácteos bajos en grasa.

#### Ácido fólico

El ácido fólico es esencial para el desarrollo adecuado del tubo neural del feto. Se recomienda consumir alimentos ricos en ácido fólico, como legumbres, espárragos, espinacas, brócoli y cereales fortificados. Además, es posible que tu médico te recete un suplemento de ácido fólico.

#### Calcio

El calcio es necesario para la formación de los huesos y los dientes del bebé. Asegúrate de incluir fuentes de calcio en tu dieta, como productos lácteos bajos en grasa, tofu, semillas de sésamo y espinacas.

#### Hidratación

Beber suficiente agua es esencial durante el embarazo. Se recomienda consumir al menos 8 vasos de agua al día y más si hace calor o si haces ejercicio.

## 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

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

### 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. C

### 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.

#### 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

### Adición de alimentos semisólidos

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.

Entre los 4 y los 6 meses de edad, cuando el movimiento de succión maduro se ha refinado y empiezan los movimientos de masticación (movimientos de corte o molienda UNIVERSIDAD DEL SURESTE 54 arriba y abajo), se pueden introducir los alimentos triturados. Los cereales para el lactante suelen ser los primeros.

A medida que madura el proceso motor oral, se van desarrollando capacidades de masticación rotatorio en el lactante, lo que indica que está listo para recibir alimentos con mayores texturas, como las verduras en puré, los guisos y la pasta en el menú familia

## INFANCIA

### Crecimiento y desarrollo:

es un proceso continuo y dinámico que abarca cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales a lo largo de los primeros años de vida.

### aspectos clave relacionados con el crecimiento y desarrollo en la infancia:

#### Crecimiento físico

El aumento de peso, la ganancia de estatura y el desarrollo de habilidades motoras son aspectos fundamentales de este proceso.

#### Desarrollo cognitivo

El desarrollo cognitivo implica cambios en la forma en que los niños piensan, aprenden y comprenden el mundo que les rodea. En esta etapa, los niños desarrollan habilidades como el razonamiento, la memoria, la atención y el lenguaje.

#### Desarrollo emocional

Los niños desarrollan habilidades emocionales y sociales durante la infancia. Aprenden a reconocer y expresar emociones, a establecer vínculos afectivos con los demás y a regular sus propias emociones.

#### Desarrollo social

Aprenden a compartir, a cooperar y a mostrar empatía. El juego se convierte en una actividad importante que les permite explorar el mundo, desarrollar habilidades sociales y fortalecer su imaginación.

#### Desarrollo del lenguaje y la comunicación

Durante la infancia, los niños adquieren habilidades lingüísticas y de comunicación. Pasan de balbucear y emitir sonidos a desarrollar un vocabulario y a utilizar oraciones completas para expresar sus necesidades y pensamientos

### Alimentación de los niños en edad preescolar:

La alimentación de los niños en edad preescolar es fundamental para su crecimiento y desarrollo adecuado. Durante esta etapa, los niños están en constante crecimiento y requieren una variedad de nutrientes para satisfacer sus necesidades nutricionales.

### pautas generales sobre la alimentación de los niños en edad preescolar:

#### Limitar alimentos procesados y azúcares

Limita el consumo de alimentos procesados, como snacks salados, galletas y dulces, que son altos en azúcares, grasas saturadas y sodio. Opta por opciones más saludables como frutas frescas, yogur natural sin azúcar y bocadillos caseros.

#### Lácteos y alternativas

Los productos lácteos, como la leche, el yogur y el queso, son importantes fuentes de calcio para el desarrollo de los huesos y los dientes. Si tu hijo no consume lácteos, asegúrate de ofrecer alternativas enriquecidas con calcio, como leches vegetales fortificadas.

#### Proteínas:

Asegúrate de incluir fuentes de proteínas magras en la dieta de tu hijo. Estas pueden ser carnes magras, aves, pescado, huevos, legumbres o productos lácteos bajos en grasa.

#### Granos enteros:

Opta por granos enteros en lugar de granos refinados. Los alimentos como el pan integral, el arroz integral, la avena y la quinoa son opciones más nutritivas y ricas en fibra.

#### Frutas y verduras

Fomenta el consumo regular de frutas y verduras. Puedes ofrecer una variedad de opciones y presentarlas de formas atractivas para que los niños se sientan motivados a probarlas

### Alimentación de los niños en edad escolar:

#### niños de 6 y 12 años

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