



Jazmín Mazariegos Aguilar

Dra. Luz Elena Monroy Cervantes.

Super nota

Trastornos de la cultura alimentaria

Nutrición 9no A

PASIÓN POR EDUCAR

ALIMENTACIÓN SALUDABLE; NUTRICIÓN Y SALUD PERSONAL

Nutrición y crecimiento



La buena nutrición es vital para el crecimiento y el desarrollo de los niños. La alimentación de las mujeres embarazadas y los niños pequeños debe ser variada y nutritiva. Debe incluir nutrientes fundamentales, como proteínas y ácidos grasos esenciales, que ayudan al crecimiento y aportan energía; vitamina A para defender al organismo contra las enfermedades; yodo para el sano desarrollo del cerebro infantil; y hierro para preservar las funciones mentales y físicas.



Al hablar de crecimiento no nos referimos solo a la altura, aunque este parámetro sea el más evidente, el niño crece y se desarrolla en todos los sentidos, no solo sus huesos y músculos experimentan cambios, su mente y sus emociones están en continuo desarrollo y para que ese desarrollo alcance todo su potencial es necesario dotar al organismo del niño de todos los nutrientes que precisa.



La base de una alimentación sana no es comer mucha cantidad sino tener presentes en la dieta diaria alimentos y nutrientes de todos los grupos, esto es, carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales.

Periodos de crecimiento en la infancia

La etapa o fase prenatal es la primera de las etapas dentro del desarrollo del ser humano y precede a la infancia, también se le denomina fase de la vida intrauterina o etapa de desarrollo intrauterino



PERIODO INTRAUTERINO (0-40 SEMANAS)



Se inicia en la concepción y finaliza cuando el niño nace. Es un período peligroso por el riesgo de malformaciones

ETAPA NEONATAL



Esta etapa es la primera por la que atraviesa el ser humano después del nacimiento, incluye hasta el día 28 después del parto.

LACTANTE

Esta etapa es muy importante para la nutrición del bebé. Esta etapa va desde los 29 días después del nacimiento hasta los 24 meses de edad (2 años) Se divide en: Lactante menor (29 días – 12 meses y 29 días) Lactante mayor (13 meses – 23 meses y 29 días)

INFANTE PREESCOLAR

Durante esta etapa se promueve la convivencia social del infante con su ambiente exterior, también existe la imaginación activa del niño. Es momento clave para la educación nutricional y formación de hábitos saludables. Esta etapa comprende de los 2 hasta los 6 años. Es un periodo madurativo en el cual el niño realiza avances importantes en la adquisición de funciones psicomotoras



INFANTE ESCOLAR

Durante esta etapa se logra desarrollar el pensamiento lógico y matemático, la capacidad de síntesis y análisis de situaciones e información. El niño refuerza hábitos aprendidos y descubre nuevas formas de alimentación.

ADOLESCENCIA

La adolescencia es momento crucial para definir los hábitos saludables y erradicar los no saludables ya que en esta etapa existe gran susceptibilidad emocional del individuo, además de que su círculo social y su necesidad de encajar y auto conocerse influye en su elección alimentaria



ADULTEZ

Por último, tenemos a la etapa de vida considerada como más estable en cuanto a cambios fisiológicos y alimentarios. Es la última etapa de la vida del humano y se divide en: Adultez joven (18-40 años) Adultez madura o media (40 + 1 día hasta los 59 años, 11 meses, 29 días) Adultez mayor (60 años en adelante), también denominada senectud.



ETAPA NEONATAL



Esta etapa es la primera por la que atraviesa el ser humano después del nacimiento, incluye hasta el día 28 después del parto.

LACTANTE

Esta etapa es muy importante para la nutrición del bebé. Esta etapa va desde los 29 días después del nacimiento hasta los 24 meses de edad (2 años) Se divide en: Lactante menor (29 días – 12 meses y 29 días) Lactante mayor (13 meses – 23 meses y 29 días)

INFANTE PREESCOLAR

Durante esta etapa se promueve la convivencia social del infante con su ambiente exterior, también existe la imaginación activa del niño. Es momento clave para la educación nutricional y formación de hábitos saludables. Esta etapa comprende de los 2 hasta los 6 años. Es un periodo madurativo en el cual el niño realiza avances importantes en la adquisición de funciones psicomotoras



INFANTE ESCOLAR

Durante esta etapa se logra desarrollar el pensamiento lógico y matemático, la capacidad de síntesis y análisis de situaciones e información. El niño refuerza hábitos aprendidos y descubre nuevas formas de alimentación.

ADOLESCENCIA

La adolescencia es momento crucial para definir los hábitos saludables y erradicar los no saludables ya que en esta etapa existe gran susceptibilidad emocional del individuo, además de que su círculo social y su necesidad de encajar y auto conocerse influye en su elección alimentaria

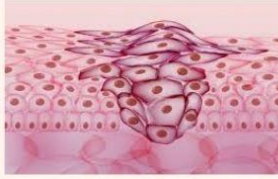


ADULTEZ

Por último, tenemos a la etapa de vida considerada como más estable en cuanto a cambios fisiológicos y alimentarios. Es la última etapa de la vida del humano y se divide en: Adultez joven (18-40 años) Adultez madura o media (40 + 1 día hasta los 59 años, 11 meses, 29 días) Adultez mayor (60 años en adelante), también denominada senectud.



Neoplasias



Los cánceres de mama, colon y próstata son más frecuentes en los países desarrollados. Se relaciona un alto consumo calorías proveniente de la grasa saturada animal con el riesgo de estas neoplasias

Otras neoplasias que han sido asociadas a la dieta son las de cavidad oral y tracto digestivo, páncreas, pulmón, laringe, cuello uterino, ovario y vejiga



Los antioxidantes son sustancias que bloquean la actividad de los radicales libres (conjunto de productos químicos que son altamente reactivos), y que pueden dañar las células y desencadenar el desarrollo de neoplasias.

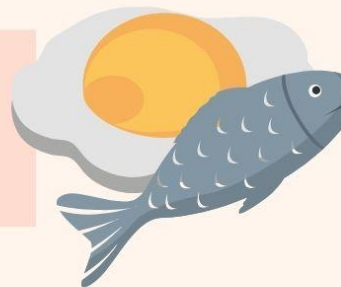


Diabetes Mellitus tipo II.



La diabetes mellitus tipo 2 se caracteriza por elevación de los niveles de glucosa en sangre de forma crónica y se asocia en la mayoría de los casos a sobrepeso u obesidad. Supone el 80% de los casos de diabetes en la población.

La ingesta de proteínas debe constituir en torno 10-20% de las calorías totales diarias. En aquellas personas con neuropatía diabética el consumo de proteínas recomendado es más bajo, entorno al 10%.



Los criterios establecidos para el diagnóstico de la diabetes basados en la glucosa (glucosa plasmática en ayunas y glucosa plasmática 2h después de una SOG) siguen siendo válidos. Criterios: Glucosa plasmática en ayunas ≥ 126 mg/dl (7,0mmol/l). El ayuno se define como ausencia de ingesta calórica durante por lo menos 8h. Glucosa en plasma ≥ 200 mg/dl (11,1mmol/l) a las 2h durante un TTOG. La prueba debe realizarse según lo descrito por la Organización Mundial de la Salud, utilizando una carga de glucosa equivalente a 75g de glucosa anhidra disuelta en agua. Síntomas clásicos: poliuria, polifagia, polidipsia y adelgazamiento sin motivo aparente

Trastornos de la conducta alimentaria (s.f). plataformaeducativauds. Recuperado el 22 de mayo de 2024 de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/9e1480ba275c9bbb9a13f7466efb9963-LC-LNU901%20TRASTORNOS%20DE%20LA%20CULTURA%20ALIMENTARIA.pdf>