



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Ana Karen Tolentino Martínez

Nombre del tema: Nutrición en el embarazo, niño, adulto y adulto mayor

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Guillen Julibeth Martínez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3



NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO, NIÑO, ADULTO Y ADULTO MAYOR

La alimentación en cualquier período de la vida es trascendental, ya que ayuda al desarrollo y correcto funcionamiento de tu organismo, así como a la prevención y/o el tratamiento de algunas enfermedades.

Embarazo



Cuando está embarazada, la nutrición es más importante que nunca. Necesita una mayor cantidad de muchos nutrientes importantes que antes del embarazo. Preferir alimentos saludables a diario le ayudará a darle a su bebé lo que necesita para desarrollarse.

Nutrientes claves

- Ácido fólico: Ayuda a prevenir defectos del tubo neural.
- Hierro: Importante para el crecimiento cerebral del bebé.
- Calcio: Reduce el riesgo de preeclampsia y contribuye al desarrollo óseo del bebé.
- Vitamina D: Ayuda al calcio a formar huesos y dientes del bebé.
- Proteínas: Fuentes saludables incluyen frijoles, huevos, carnes magras y nueces.

No consumir

- Alcohol
- Pescado que puede tener altos niveles de mercurio:
- Productos que pueden tener gérmenes que causen enfermedades transmitidas por los alimentos
- Demasiada cafeína

Niño



En este periodo, niñas y niños exploran el medio que los rodea y tienen poco interés por su alimentación, por lo que se debe tener especial atención en la calidad de lo que ingieren y vigilar su desarrollo.

Los niños necesitan una dieta equilibrada para crecer y desarrollarse adecuadamente. Sin embargo, las cantidades específicas de estos nutrientes varían según la edad de los niños

Consumir

- Proteínas. (mariscos, carnes sin grasa y de aves, huevos, frijoles, guisantes, productos de soja)
- Frutas.
- Verduras.
- Granos o cereales. (fideos o pan integral, avena, palomitas, quinoa y arroz integral o silvestre).
- Lácteos.

Consumir con moderación

- Azúcares (galletas, helados, dulces, pasteles, jugos, refrescos, etc.)
- Grasas saturadas (pizzas, hamburguesas, comidas grasosas, caldos pesados en grasa, etc.)
- Sal (comidas con exceso de sodio o frituras con excesos de sodio y grasas, etc).



NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO, NIÑO, ADULTO Y ADULTO MAYOR

La alimentación en cualquier período de la vida es trascendental, ya que ayuda al desarrollo y correcto funcionamiento de tu organismo, así como a la prevención y/o el tratamiento de algunas enfermedades.

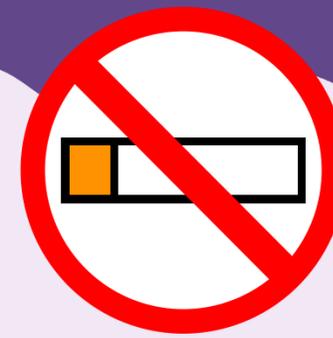


Adulto

En esta etapa el desarrollo está concluido. En los "adultos maduros" cobran especial importancia algunos micronutrientes, como el calcio y la vitamina D, ya que son factores preventivos de osteoporosis así como el potasio y el sodio por su relación con la presión arterial.

Recomendaciones

- Cocina con aceites vegetales, de maíz, girasol, cártamo u olivo con moderación
- Consume pocos alimentos con alto contenido de grasa de origen animal, como chicharrón, carnitas, pancita, yema de huevo, embutidos,
- Prefiere el consumo de panes y cereales integrales, leguminosas, verduras crudas y frutas.
- Consume agua sin excederte
- Modera el consumo de sal
- Disminuye el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar, como refrescos, pastelitos, galletas, jugos naturales o envasados y golosinas en general.
- Evita el alcohol y el tabaco.
- Si consideras que comes por ansiedad o por razones de orden emocional, busca asesoría profesional.

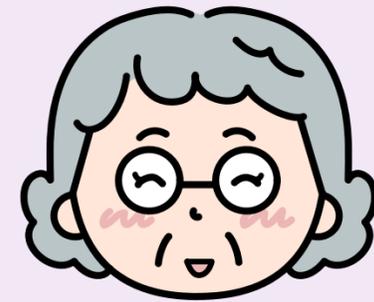


Adulto mayor

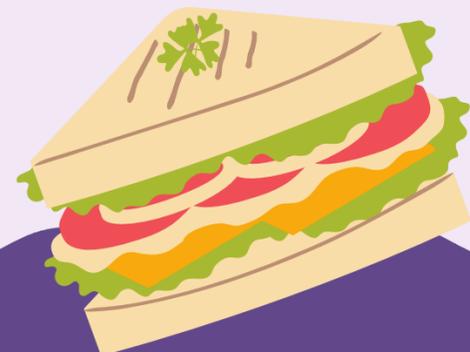
En esta etapa, se deben considerar las necesidades específicas, como la absorción de nutrientes y la prevención de enfermedades crónicas.

Sugerencias

- Variedad de alimentos: Incluye al menos un alimento de cada grupo en tus tres comidas principales (desayuno, comida y cena).
- Nutrientes esenciales: Asegúrate de obtener suficientes proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales.
- Evita las calorías vacías: Limita el consumo de alimentos con muchas calorías pero pocos nutrientes, como papas fritas, dulces y bebidas azucaradas.
- Hidratación: Bebe suficiente agua y considera opciones como leche descremada o leche de soya fortificada con vitamina D y calcio.



Mantener una dieta equilibrada y adaptada a las condiciones individuales es clave para el bienestar.



Bibliografía

Nutrición en diferentes etapas de la vida. (s. f.).

<https://nutriologocdmx.com.mx/nutricion-en-diferentes-etapas-de-la-vida>