



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Clara Luz Gonzalez Lopez

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

Parcial: III

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Nutrición en el embarazo y lactancia

¿Que es el EMBARAZO?

Es el periodo que transcurre entre la concepción (fecundación de un ovulo por un espermatozoide) y el parto

Una mujer embarazada no necesita una dieta especial, sino consumir una alimentación variada que aporte todos los nutrientes



Estado nutricional

Antes y durante el embarazo es importante para la nutrición del feto

Nutrición optima durante el embarazo

Cantidades adecuadas de vitaminas, minerales y macro nutrientes

- Debe de comenzar antes de la concepción
- Acido fólico
- Consumo de frutas y verduras
- Disminuir el consumo de bebidas azucaradas y comida chatarra

Complicaciones por deficiencia nutricional

Madre

→ Diabetes gestacional, hipertensión o preeclampsia

feto

→ Parto prematuro, defectos del nacimiento, bajo peso, retraso del crecimiento

Leche materna

La mejor alimentación que el bebe puede consumir durante los primeros 6 meses

La lactancia exclusiva reduce el riesgo de diarrea, alergias e infecciones

Calostro: es la primera leche que se produce
Tiene una concentración alta de vitamina A y factores que protegen al RN, equivale a una primera inmunización

Recomendaciones

- Beber agua
- Descansar bien
- Consumir suficiente proteína
- Ejercicio físico
- Consumir mas frutas y verduras
- Suplementos

No recomendados

- No consumir alcohol ni fumar
- No consumir leche cruda ni queso
- No consumir carne cruda



Crecimiento y desarrollo



La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida.

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 1 año utilizan fundamentalmente los dedos para comer y pueden necesitar ayuda para beber.

Los zumos de frutas y las bebidas a base de zumos son de consumo frecuente en niños pequeños. A menudo, tales bebidas reemplazan el agua y la leche en su dieta.

Alimentación en niños de edad preescolar

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.



Dieta

se compone de una dieta equilibrada en la que se consumen carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales.

-frutas y verduras
-Lácteos
-Cereales y pan integral

-Huevos
-Frutos secos
-Agua



Recomendaciones

1. Variedad de alimentos
2. Equilibrio
3. Involucra a los niños
4. Cantidades recomendadas



Nutrición en el niño





Fuente de consulta: UDS.2024.Antología de nutrición clínica.PDF

[bc13027da19a70cbf88579a774365a05-LC-LEN304 NUTRICION CLINICA.pdf](#)

[\(plataformaeducativauds.com.mx\)](#)