



RESUMEN

VELÁZQUEZ RODRÍGUEZ SARAÍ

Vicente Albores Aridne Danahe

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

NUTRICIÓN CLÍNICA

Licenciatura en Enfermería

3er. Cuatrimestre

Tapachula, Chiapas

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

EMBARAZO

Durante el embarazo las necesidades nutricionales de la mujer son mayores que en otras etapas de su vida. La dieta debe suministrarle todos los elementos necesarios para que al crecer el óvulo o huevo fertilizado, se convierta en un feto viable y luego en un bebé a término, a medida que la mujer se nutre a sí misma también nutre al feto en crecimiento y a la placenta que se une al feto por el cordón umbilical en el útero, al mismo tiempo su tejido mamario se prepara para la lactancia. Una alimentación balanceada y sana ayuda a prevenir anemia, infecciones, cicatrización insuficiente en la madre, así como un nacimiento prematuro o de bajo peso

LACTANCIA

En casi todos los países en desarrollo la mayoría de las mujeres lactan a sus niños recién nacidos por un período de semanas o meses después del parto, Las reservas nutricionales de una madre lactante pueden estar más o menos agotadas como resultado del embarazo y la pérdida de sangre durante el parto. La lactancia aumenta las necesidades de nutrientes, sobre todo debido a la pérdida de nutrientes, primero por el calostro y luego a través de la leche materna. Es fundamental que durante la lactancia lleves una dieta equilibrada para cubrir tus necesidades nutricionales dado que estas se ven aumentadas por el gasto que significa la producción de leche. Por eso, te recomendamos que durante los primeros 6 meses de lactancia consumas 330 Kcal diarias extra



ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

A medida que los niños crecen ganan peso y estatura. Los mayores requisitos energéticos se basan más en el peso del niño que en la edad. Sin embargo, como los niños saludables y bien nutridos siguen un patrón de crecimiento, hay una íntima correlación entre las recomendaciones con base a la edad y las que se basan en el peso. El Cuadro 5 muestra las necesidades energéticas de los niños menores de un año. Un bebé de 2,5 meses de edad que pesa 5 kilos requiere $5 \times 120 \text{ kcal} = 600 \text{ kcal}$ diarias, mientras que un bebé de 8 meses de edad que pesa 8 kilos requiere $8 \times 110 \text{ kcal} = 800 \text{ kcal}$, entre los alimentos sugeridos se incluyen: frutas, verduras, nueces y semillas sin sal (asegúrese de que el niño pueda tolerar estos alimentos y no sea alérgico a ellos) y cereales integrales. productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, que incluyen leche, yogur, queso y/o bebidas no lácteas fortificadas

ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

Casi todos los niños en edad escolar en los países en desarrollo asisten a escuelas primarias. La mayoría son a jornada completa, pocas de las cuales suministran una comida a mediodía. En las áreas rurales, la escuela está con frecuencia a varios kilómetros de distancia del hogar de los padres. El niño por lo general tiene que salir de casa temprano por la mañana y caminar una distancia considerable hasta la escuela. A menudo no desayuna o desayuna muy poco en casa antes de salir; no recibe alimentos en la escuela; y la primera y algunas veces la única comida del día es al final de la tarde

Cantidad de alimentos crudos para satisfacer la necesidad de nutrientes de los niños (g)

Edad (años)	Granos cereales	Legumbres	Hortalizas	Fruta	Aceites y grasas
2-3	150-250	100-125	75-100	50-100	20
4-5	200-350	125-175	100-150	100-150	30
6-9	300-400	150-200	100-150	100-150	30
10-13	400-500	200-250	100-150	100-150	30





ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA

A medida que Los ancianos, como todos los demás, necesitan una buena alimentación que satisfaga todas sus necesidades nutricionales. En las sociedades más prósperas, los ancianos con frecuencia sufren enfermedades crónicas de origen nutricional o relacionadas con la alimentación. Estas condiciones incluyen, entre otras, enfermedad arteriosclerótica coronaria que algunas veces lleva a trombosis coronaria; hipertensión que puede llevar a accidentes cerebro vasculares u otras manifestaciones; diabetes con sus graves complicaciones; osteoporosis que no es raro que origine fractura de la cadera o colapso de las vértebras; y pérdida de los dientes debido a caries y a enfermedad periodontal, por ello se recomienda: Comer la mayor variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas. Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz). Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado). Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal.

ALIMENTACIÓN DE LA MUJER EN PERIODO CLIMATERIO

Las mujeres en edad reproductiva tienen más necesidades nutricionales que los varones adultos. Uno de los motivos es que la pérdida de sangre durante la menstruación lleva a una pérdida regular de hierro y otros nutrientes y hace que las mujeres tengan más propensión que los hombres a la anemia. Además, en numerosos países en desarrollo las mujeres trabajan mucho más fuerte que los varones por ello se recomienda, Seguir un patrón de dieta saludable, lo que implica, respetar las 5 raciones de frutas y verduras diarias recomendadas, consumir legumbres al menos 2 veces por semana y limitar los alimentos altamente procesados y refinados



ALIMENTACIÓN EN LA VEJES

A medida que los años pasan, las necesidades nutricionales van cambiando. Cuando se está comenzando a salir de la adultez se hace necesario llevar una dieta equilibrada en la tercera edad en la que se deben reducir las calorías vacías y potenciar el consumo de proteínas, fibras, vitaminas, además de asegurar que la comida provea de calcio, hierro y demás minerales esenciales para la buena salud. Con el paso de la edad, vienen asociados varios cambios, como son los fisiológicos y sociales que afectan considerablemente el estado nutricional de las personas mayores, y por ende sus pautas alimenticias.

