



**NOMBRE DE LA ALUMNA: YARENI GRICEL SANCHEZ
MORALES**

NOMBRE DEL TRABAJO: SUPER NOTA

**NOMBRE DEL PROFESOR: GABRIELA EUNICE GARCIA
ESPINOZA**

ESPECIALIDAD: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: TERCER CUATRIMESTRE

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS.



¿Qué es el embarazo?

Es el periodo que transcurre desde la fecundación hasta el momento del parto.



¿Qué cambios sufre la mujer en el embarazo? Durante el embarazo, la mujer experimenta una serie de cambios físicos, hormonales y emocionales para adaptarse al proceso de gestación. Cambios físicos, Cambios hormonales, Cambios emocionales, Cambios en los hábitos alimenticios, Cambios en la piel.



Alimentación que debe consumir
Proteínas, Grasas, Hierro, carbono
Alimentación, fólico fibra.

EMBARAZO



Alimentos que no deben de comer durante el embarazo.

Embutidos y carnes crudas o poco cocidas, Productos lácteos no pasteurizados, Alimentos ricos en cafeína Alcohol.



Enfermedades

Durante el embarazo, algunas mujeres pueden enfrentarse a ciertas enfermedades o complicaciones que requieren atención médica especializada.

Pre eclampsia, Diabetes gestacional, infecciones, Anemia Problemas de tiroides.



RECOMENDACIONES

Asistir a todas las citas prenatales: Seguir una dieta balanceada
Mantenerse activa:
Descansar lo suficiente Evitar sustancias nocivas
Controlar el estrés.

MUJER EN PERIODO DE LACTANCIA



Se define la etapa del lactante aquella que se inicia a los 28 días de vida del niño y finaliza a los 2 años de edad. Se caracteriza por un acelerado ritmo del crecimiento y de las habilidades psicomotrices.



Ventajas del calostro para el bebé: Le aportará una protección especial contra las enfermedades.

Durante la lactancia es preciso tener mucho cuidado con los medicamentos y otros productos (alcohol, tabaco, etc.).

Las mamas congestionadas están duras, hinchadas y doloridas debido al aumento de sangre, leche y otros fluidos. La congestión intensa de las mamas impide que el bebé se adapte bien a la areola de su madre, pudiendo tan solo chupar del pezón (grietas).



BENEFIO PARA EL BEBE: La leche materna está llena de inmunoglobulinas que protegen a los bebés contra la neumonía, la diarrea, las infecciones del oído y el asma, entre otras enfermedades.

BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA

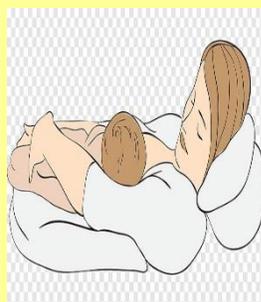
La lactancia materna ayuda a prevenir el sobrepeso y la diabetes tipo 2 en la niñez. La lactancia materna prolongada reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad en un 13%, contribuye a combatir las enfermedades no transmisibles causadas por la obesidad.



HIGIENE del pezón

La higiene del pezón será suficiente con la ducha diaria, no es necesario ningún tipo de lavado después de cada toma.

La leche materna contiene todos los nutrientes perfectos en calidad y cantidad, son de fácil digestión y absorción.



ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR DURANTE LA LACTANCIA

Alcohol. No hay ningún nivel de alcohol en la leche materna que se considere seguro para un bebé.



¿Qué es la infancia? La infancia es la etapa inicial de la vida humana, que abarca desde el nacimiento hasta la adolescencia. Es sin duda alguna, una fase crucial en el desarrollo físico, emocional, cognitivo y social de una persona. Y consta de tres etapas, recién nacido, preescolar y escolar.



CAMBIOS QUE SUFREN: La infancia es un período crucial en el desarrollo de los niños, durante el cual adquieren habilidades fundamentales para interactuar con el mundo. Al principio, utilizan un lenguaje telegráfico con palabras sueltas y, más tarde, generan frases simples con incorrecciones.

Juegan en paralelo y, al final de esta fase, comienzan a compartir juegos con otros, iniciando la socialización.



INFANCIA

La alimentación en la infancia es crucial para el crecimiento y desarrollo saludable de los niños. La alimentación de los niños en edad preescolar (de 3 a 6 años) es crucial para su desarrollo.



ALIMENTOS QUE NO DEBEN DE COMER: Niños menores de 1 año: Leche de vaca: Por su exceso de proteína y minerales, no es adecuada para los riñones de los bebés. Pescado azul: Especies como el atún, el emperador o el salmón contienen metales pesados como el mercurio.



Los niños deben consumir una dieta balanceada que incluya cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras.

ENFERMEDADES: Desnutrición, La falta de nutrientes es una causa importante de mortalidad infantil en países empobrecidos. Neumonía: Una infección respiratoria grave que afecta a los pulmones. Es una de las principales causas de muerte en niños menores de 5 años. Diarrea: Puede ser mortal debido a la deshidratación.



Miel: Su intestino aún no puede eliminar ciertas bacterias, lo que aumenta el riesgo de botulismo.

RECOMENDACIONES
Nutrición y alimentación: Asegura que reciban una dieta equilibrada con suficientes proteínas, grasas saludables e hidratos de carbono. Fomenta el consumo de alimentos ricos en calcio y vitamina D.



Limita el azúcar y la sal, y promueve el consumo de frutas, verduras y cereales integrales. Desarrollo social y emocional.



La adolescencia es el período de desarrollo humano que se sitúa entre la niñez y la adultez, generalmente comprendido entre los 10 y 19 años 12. Durante esta etapa, se producen importantes cambios físicos, cognitivos y emocionales.



ALIMENTOS QUE DEBEN COMER: Una dieta saludable para los jóvenes debe ser variada y balanceada. Frutas y verduras: Estos alimentos proporcionan energía, vitaminas, antioxidantes, fibra y agua. Anima a los jóvenes a incluir frutas y verduras en sus comidas y meriendas. Cereales y pseudocereales: Opta por cereales integrales como avena.



ADOLESCENCIA



ALIMENTOS QUE NO DEBEN DE COMER: Los adolescentes deben evitar principalmente los alimentos fritos y la comida chatarra de la dieta. Estos incluyen papas fritas, hamburguesas y pizzas pre congeladas. También es importante reducir el consumo de alimentos con alto contenido de carbohidratos simples, como pasteles, chocolates con azúcar, dulces, galletas, Coca-Cola y cereales azucarados.



CAMBIOS QUE SUFREN EN ESA ETAPA: Durante la adolescencia, los jóvenes experimentan una serie de cambios significativos: Cambios físicos: Se produce un rápido crecimiento en altura y peso. También se desarrollan los caracteres sexuales secundarios, como el crecimiento de vello, cambios en la voz y la aparición de la menstruación en las chicas. Cambios hormonales.

ENFERMEDADES: En la adolescencia, los jóvenes pueden enfrentar una variedad de problemas de salud, tanto físicos como mentales. Enfermedades crónicas: Como diabetes, asma y enfermedades autoinmunes. Enfermedades infecciosas: Como la gripe estacional, mononucleosis y VIH. Es importante que los adolescentes reciban atención médica adecuada y mantengan hábitos saludables para prevenir y tratar estas afecciones.



RECOMENDACIONES: Convivencia familiar, Límites y libertad. El respeto, Horarios y rutinas, Las amistades en la adolescencia. ...
Alimentación saludable y variada. ...
El descanso en la adolescencia. ...
Practicar actividad física.



Comienza alrededor de los 20 años y concluye cerca de los 40, cuya característica principal, es que el individuo debe comenzar a asumir roles sociales y familiares, es decir, hacerse responsable de su vida y de la de quienes le acompañan en la conformación de una familia.

Etapa de mayor plenitud en el ser humano, Una vez superada la crisis de la adolescencia permite en el adulto joven.



ADULTO JOVEN



ALIMENTACION: Tener una dieta balanceada Se recomienda comer despacio, masticando bien, en ambiente relajado, tranquilo, evitando distracciones (TV, radio, etc.) y ordenadamente comenzar por el primer plato, después el segundo y por último el postre Ingerir frutas frescas en su forma natural y ensaladas crudas, debido a las pérdidas inevitables de vitaminas que sufren los alimentos cuando se cocinan preferentemente los de color verde oscuro y los amarillos o anaranjados.

CAMBIOS EN EL ADULTO JOVEN: En esta etapa también se produce el nacimiento de los hijos. Ya que tanto hombres como mujeres Se encuentran es su punto máximo de fertilidad La agudeza visual óptima entre 20 y 40 años y el gusto. Olfato y sensibilidad al dolor la temperatura usualmente permanecen intactos.



ENFERMEDADES: Estas enfermedades son la causa de muerte en el adulto joven. Enfermedades del sistema circulatorio Tumores, Enfermedades del sistema respiratorio, Enfermedades del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos, Enfermedades del sistema digestivo.

Realizan más ejercicios o deporte, salud, fuerza, energía y resistencia. Están al máximo funcionamiento sensorial y moto.

ADULTO MEDIO

¿Qué es un adulto medio?

La adultez media representa una etapa en la que comienza a evidenciarse con bastante notoriedad el proceso de envejecimiento.



Otro punto de alta relevancia, es que esta etapa se destaca por ser una edad diferente de las otras, con sus propias normas sociales, roles, desafíos y oportunidades. Es una etapa que abarca desde los 45 hasta los 60 años.



CAMBIOS EN EL ADULTO MEDIO Hay cambios en el sistema Tegumentario, la piel se hace más fina pierde turgencia y elasticidad. Disminuye la velocidad de crecimiento del pelo, se puede adelgazar, aparecen canas, pierde brillo y firmeza. Aparecen unas pocas arrugas en la cara; las líneas de la risa surcan los extremos de los ojos. en el sistema óseo, comienzan a evidenciarse descalcificaciones. Se pierde progresivamente espacios ínter vertebrales, observándose por ello una disminución en la estatura En la mujer se presenta la menopausia.



ENFERMEDADES: En esta etapa de la vida normalmente se diagnostican enfermedades como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares o cardíacas y cáncer. El desorden más común en el adulto medio es el sobrepeso, Hipertensión Arterial (HTA) y artritis. La obesidad es un problema ya generalizado en nuestro medio, que generalmente se ve agravado con situaciones como tabaquismo o consumo de alcohol, provocando otros problemas a los distintos sistemas del organismo.



ALIMENTACION: Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena). 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. Beber agua natural (mínimo litro y medio al día). Procurar la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos.



Las carnes grasas como las salchichas, el tocino o las comidas que contengan queso con su contenido completo de grasa, como pizza, burritos y macarrones con queso Alimentos fritos Alimentos lácteos enteros, como helado o pudín Bebidas con alto contenido calórico Bebidas deportivas y energéticas Productos horneados como Rosquillas Panecillos Escomes Pastel Galletas dulce



ADULTO MAYOR

ADULTEZ MAYOR

(65+)

Se considera adulto mayor a una persona a partir de los 65 años de edad en adelante.



Enfermedades del adulto mayor Algunos adultos mayores corren un mayor riesgo de sufrir depresión y ansiedad, debido a las pésimas condiciones de vida, la mala salud física o la falta de acceso a apoyo y servicios de calidad Demencia Senil. Pérdida progresiva de las funciones cognitivas, debido a daños o desórdenes cerebrales cerebral Parkinson Artrosis. Enfermedad crónica degenerativa que produce la alteración destructiva de los cartílagos de las articulaciones Presión Arterial Alta coronaria Osteoporosis.

CAMBIOS QUE PASAN Hay cambios físicos Disminución de la masa muscular Cabello canoso Piel arrugada Espalda encorvada Estatura adelgazamiento perdida de potencia se masticación menor poder de triturar los alimentos Cambios psicológicos que se dan en la vejez Con el paso del tiempo, el cerebro tiende a perder elasticidad y flexibilidad, al igual que cualquier otro órgano de nuestro cuerpo. Esto deviene en cambios psicológicos en el adulto mayor, que en muchas ocasiones pueden ser contraproducentes e incluso limitantes.



Una dieta adecuada y equilibrada de las personas mayores debe contener las siguientes recomendaciones Debe incluir alimentos variados y saludables, bajos en colesterol y grasas, pocas calorías pero muchos nutrientes. Las mejores opciones son frutas y verduras, para que la dieta sea rica en vitamina C y E.



También se debe optar por alimentos ricos en selenio (arroz o avena) que favorece el sistema inmunitario, protege el corazón y evita la aparición de algunos tipos de cáncer como el de próstata, pulmón o colon Deben consumo real como patatas. Los cereales es preferible que sean integrales, ya que el aporte de fibra previene - problemas de estreñimiento En cuanto al consumo de verduras y hortalizas, se recomiendan dos raciones diarias. Cocidos o en forma de puré para facilitar la masticación.

QUE ALIMENTOS SE DEBEN EVITAR

Es importante tener en cuenta aquellas comidas que deben evitarse en la tercera. Existen tres elementos cuyo consumo se recomienda reducir al mínimo: el azúcar, la sal y las grasas. No debemos incluir postres grasos ni dulces. También deben evitarse los alimentos muy condimentados y las frituras. Las formas de cocción preferidas para personas de edad avanzada son al vapor, al horno o a la plancha.