



Tema: Etapas de la vida

Nombre de la alumna: Jazmín Escobedo Gómez

Materia: Nutrición clínica

Nombre de la maestra: Gabriela Eunice García Espinoza

Parcial: Tercero

Cuatrimestre: Tercero

Licenciatura: Enfermería

EMBARAZO

Esta etapa es el periodo que transcurre desde la fecundación hasta el momento del parto

No existe una dieta específica para el embarazo y la gestante debe comer de todo, de manera equilibrada y con moderación.

Durante el embarazo, la mujer experimenta una serie de cambios físicos, hormonales y emocionales para adaptarse al proceso de gestación.



Durante el embarazo, hay ciertos alimentos que se recomienda evitar o consumir con moderación debido a los posibles riesgos para la salud de la madre

Proteínas, Hidratos de carbono
Grasas, Hierro, Calcio Ácido fólico, Vitaminas y fibra



Cambios físicos
Cambios hormonales
Cambios emocionales
Cambios en los hábitos alimenticios



En el embarazo se presentan enfermedades como Pre eclampsia. Diabetes gestacional infecciones, Anemia



En el embarazo se recomienda asistir a todas las citas prenatales: Seguir una dieta balanceada Mantenerse activa:



MUJER EN PERIODO DE LACTANCIA

Una vez que se da el nacimiento inicia la producción de la leche materna

Desde el comienzo del embarazo, las mamas se van preparando para la lactancia; se nota porque es frecuente que estén más voluminosas.

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.

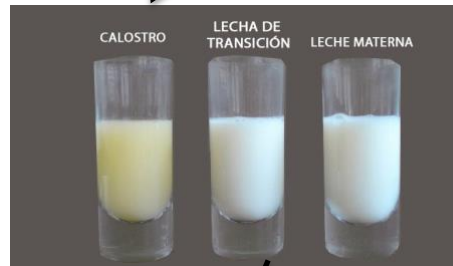


La leche materna se desarrolla en tres etapas que es calostro, leche de transición y leche madura.



En la alimentación se recomienda tomar de 2 a 2.5 litros de agua al día. Aumentar de 60 a 90 gramos de alimentos que contienen

Durante los 2-3 primeros días después del parto –a veces más– lo que se secreta es el calostro



La leche madura, se produce entre los quince y treinta días. Aporta proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales como calcio, hierro y fósforo y agua



Pollo, pescado, atún, huevo, queso de preferencia panela o carne. Verduras y frutas

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



Ingurgitación mamaria. Se refiere a cuando el pecho está inflamado, duro y con leche.



Alimentos ricos en proteínas, como carnes magras, frijoles, lentejas y mariscos



Grietas en el pezón. Con frecuencia aparecen por una mala técnica al dar el pecho

BENEFICIOS DE LA LECHE 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

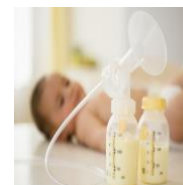


Adoptar una posición cómoda y acercar al bebé al pecho. Hacer que el bebé abra su boca para introducir el pezón y parte de la areola,



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



Antes de amamantar, lavarse las manos con agua y jabón

Si por alguna circunstancia una madre no puede alimentar directamente a su hijo, se recurre a las leches artificiales o fórmulas adaptadas



Se sostiene la mama con la mano en forma de "C", colocar el pulgar por encima de la areola y los otros cuatro dedos por debajo de la misma

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



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



Cafeína. No bebas más de 2 a 3 tazas de bebidas por día. Pescado.



Es sin duda alguna, una fase crucial en el desarrollo físico, emocional, cognitivo



La alimentación de los bebés es crucial para su crecimiento y desarrollo. Los bebés comienzan a comer alimentos sólidos alrededor de los 6 meses.



Infancia

Las enfermedades en los bebés son comunes debido a la inmadurez de su sistema inmunológico.

Estreñimiento Afecta alrededor del 30% de los bebés. **Rozaduras de pañal:** Comunes en la piel del bebé debido a la humedad y fricción. **Diarrea:** Puede ser viral o bacteriana.



Lava tus manos antes de tocar al bebé. • Limpia suavemente su área genital con agua tibia y algodón



La infancia es la etapa inicial de la vida humana, que abarca desde el nacimiento hasta la adolescencia.

La infancia es un período crucial en el desarrollo de los niños, se producen cambios significativos en las siguientes áreas:



- Área Cognitiva:
- Área del Lenguaje
- Área Socio-Emocional:
- Área Motora:

Es importante tener en cuenta qué alimentos no deben consumir los bebés para garantizar su salud y seguridad. Miel, Jugo y otros líquidos.



PRESCOLAR Y ESCOLAR

Los niños en edad escolar con mucha frecuencia tienen habilidades motrices fuertes y fluidas

La alimentación en la infancia es crucial para el crecimiento y desarrollo saludable de los niños

El niño en edad preescolar aprende las habilidades sociales necesarias para jugar y trabajar con otros



Se recomienda asegurarse de que tomen abundantes líquidos, como al menos un litro de agua sin saborizantes y líquidos de las comidas, como caldos y sopas.



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

Asegura que reciban una dieta equilibrada con un 10-15% de calorías provenientes de proteínas (de origen animal y vegetal), 25-35% de lípidos y 50-60% de hidratos de carbono.



Verduras de hoja: Espinacas, acelgas y borraja contienen nitratos y no deben darse a menores de un año. Pescado azul: Especies como el atún, el emperador o el salmón



• **Desnutrición:** La falta de nutrientes es una causa importante de mortalidad infantil en países empobrecidos.



La adolescencia es una etapa importante en la vida que merece ser tratada aparte



En esta etapa los adolescentes deben alimentarse con una dieta balanceada de cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras



ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS

Deben tomar suficiente agua por lo menos 1.5 litros de agua sin saborizantes



Los principales problemas de salud en esta etapa son el alcoholismo, accidentes automovilísticos, embarazos y partos precoces



shutterstock.com - 2346450795

Los nutrientes más esenciales que necesita un adolescente es el Hierro, calcio y vitaminas A,C y D



En esta etapa existen diferentes cambios uno de ellos es la salud mental y Comportamiento y Riesgos

En la salud mental hay problemas de estrés ansiedad autoestima y problemas de la salud mental



Comportamiento y Riesgos
Experimentación
Influencia de los Pares
Ciberseguridad



Los adolescentes en particular necesitan descansar bien, necesitan tener hábitos saludables de sueño para rendir efectivamente en el ámbito académico

Los trastornos alimenticios más comunes son la anorexia y la bulimia



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



La agudeza visual optima entre 20 y 40 años y el gusto. Olfato y sensibilidad al dolor la temperatura usualmente permanecen intactos



Se recomienda comer despacio, masticando bien, en ambiente relajado, tranquilo, evitando distracciones (TV, radio, etc.)



Comer con moderación e incluir alimentos saludables en cada comida incluir leche yogur quesos

Etapa de mayor plenitud en el ser humano, Una vez superada la crisis de la adolescencia



adulto joven

Estas enfermedades son la causa de muerte en el adulto joven
•Enfermedades del sistema circulatorio y Tumores



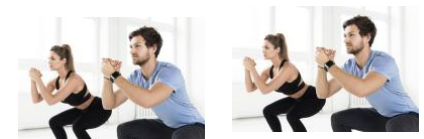
En esta etapa también se produce el nacimiento de los hijos. Ya que tanto hombres como mujeres se encuentran en su punto máximo de fertilidad



Se recomienda ingerir frutas frescas en su forma natural y ensaladas crudas, debido a las pérdidas inevitables de vitaminas que sufren los alimentos



Se recomienda hacer 60 minutos de actividad física para prevenir enfermedades y mantener una calidad de vida



ADULTO MEDIO

Es una etapa que abarca de los 45 a los 60 años

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



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



Se recomienda: Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena).



En el sistema óseo, comienzan a evidenciarse descalcificaciones. Se pierde progresivamente espacios intervertebrales, observándose por ello una disminución en la estatura

Esta etapa se destaca por ser una edad deferente de las otras con sus propias normas sociales roles, desafíos y oportunidades



En los adultos de entre 40 y 65 años cobran especial importancia algunos micronutrientes, como el calcio y la vitamina D, como factores preventivos de osteoporosis



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

En esta etapa de la vida normalmente se diagnostican enfermedades como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares o cardíacas y cáncer



Se considera la última etapa de la vida y forma parte del envejecimiento

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

Se debe alimentar con alimentos variados y saludables, bajos en colesterol y grasas, pocas calorías pero muchos nutrientes

En esta etapa hay cambios físicos Cambios psicológicos Y cambios psicosociales



ADULTO MAYOR



Las mejores opciones son frutas y verduras, para que la dieta sea rica en vitamina C y E.



Uno de los cambios son Disminución de la masa muscular Cabello canoso Piel arrugada Espalda encorvada Estatura y adelgazamiento



Los adultos mayores deben evitar el consumo de azúcar, la sal y las grasas

También hay mayor riesgo de accidentes el deterioro de las capacidades cognitivas puede llevar a poner en riesgo la integridad física del adulto mayor

Los adultos mayores son más propensos a padecer enfermedades como Demencia Senil, Alzheimer y Osteoporosis



Las recomendaciones para cuidar la salud del adulto mayor es lavarse las manos con agua y jabón mantener distancia no besos, no abrazos

