



Mi Universidad

SUPER NOTA

**NOMBRE DEL ALUMNO: PEREYRA CALVO CAROL
DENISSE**

**TEMA: ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES
ETAPAS DE LA VIDA**

PARCIAL: TERCERO.

MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA.

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. GABRIELA EUNICE GARCÍA
ESPINOZA**

LICENCIATURA: ENFERMERÍA.

CUATRIMESTRE: TERCERO.

Frontera Comalapa, Chiapas a 5 de julio del 2024.

Cambios que sufre la mujer durante 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



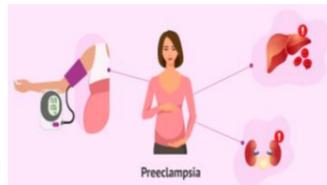
Cambios en la piel



ENFERMEDADES

Durante el embarazo, algunas mujeres pueden enfrentarse a ciertas enfermedades o complicaciones que requieren atención médica especializada. Y en el caso de desnutrición puede que le ocasione un bajo peso al bebe en el nacimiento, o riesgo de que el bebe muera.

Preeclampsia



Infecciones



Diabetes gestacional



Anemia



Problemas de tiroides



ALIMENTACIÓN

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

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



Es el periodo que transcurre desde la fecundación hasta el momento del parto. Y en donde se produce el pre-calostro.



NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO

RECOMENDACIONES

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



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 y el bebé

Embutidos y carnes crudas o poco cocidas



Productos lácteos no pasteurizados



Alimentos ricos en cafeína



Alcohol



CALOSTRO



Calostro



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. Y también, hay 3 tipos de lactancia: 1.- Directa, 2.- Indirecta, 3.- Artificial (fórmula)

PRODUCCIÓN DE LECHE MATERNA

Las mamas producen leche a partir del agua y los nutrientes extraídos del torrente sanguíneo. La hormona **prolactina**, actúa en el cebero para más producción, y la **oxitocina** hace que secrete la leche.

Una vez que se da el nacimiento inicia la producción de la leche materna; la cual se desarrolla en tres etapas:



1) los primeros días se produce calostro, 2) posteriormente leche de transición 3) la leche madura.

Leche de transición: se produce entre el término de la producción del calostro a los quince o treinta días, en que se instala la producción de la leche madura.

Su composición es variable ya que reduce la cantidad de proteína y aumenta la cantidad de energía, grasa (lípidos) e hidratos de carbono (lactosa o azúcar de la leche).

NUTRICIÓN DEL BEBE Y LA MADRE DURANTE LA ETAPA LACTANCIA

El calostro es una sustancia rica en proteínas y anticuerpos, de color amarilla claro y de consistencia viscosa.

Ventajas del calostro para el bebé:

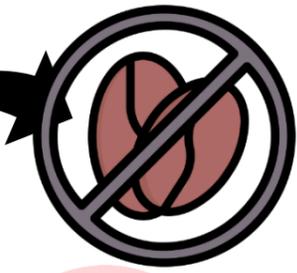
Le aportará una protección especial contra las enfermedades.



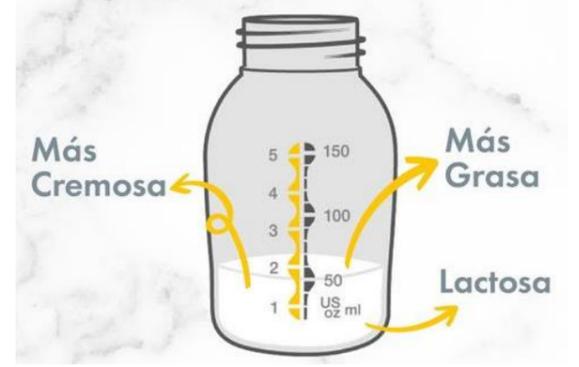
Alimentos que debe evitar la madre en periodo de lactancia

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

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



La Leche de Transición



Recomendaciones de alimentación en una mujer sana en periodo de lactancia:

Tomar de 2 a 2.5 litros de agua al día



Aumentar el consumo de verduras y frutas ya que son una buena fuente de vitaminas, nutrimentos inorgánicos y fibra.



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 necesarios para el crecimiento y desarrollo del bebé.

Aumentar de 60 a 90 gramos de alimentos que contienen proteína tales como pollo, pescado, atún, huevo, queso (de preferencia panela) o carne.



NUTRICIÓN DEL BEBE Y LA MADRE DURANTE LA ETAPA LACTANCIA

HIGIENE DEL PEZÓN

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



Opta por alimentos ricos en proteínas, como carnes magras, frijoles, lentejas y mariscos con bajo contenido de mercurio. Elige una variedad de cereales integrales, como también frutas y verduras.



Comer alimentos variados mientras amamantas cambiará el sabor de tu leche materna.

Problemas y enfermedades en la madre, durante la lactancia:

Pezones invertidos.



Mastitis



Ingurgitación mamaria

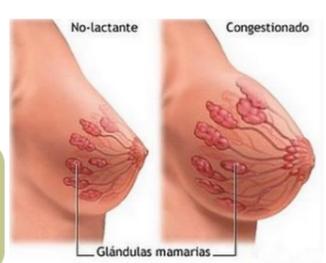
Grietas en el pezón.



IMPORTANCIA DE LA LECHE MATERNA

Contiene todos los nutrientes perfectos en calidad y cantidad, son de fácil digestión y absorción. Es más que suficiente.

El virus de la inmunodeficiencia humana, HTLV-1 y citomegalovirus en recién nacidos pretérmino o de bajo peso son los virus que más frecuentemente causan infección o enfermedad en el niño como consecuencia de su transmisión a través de la leche materna.



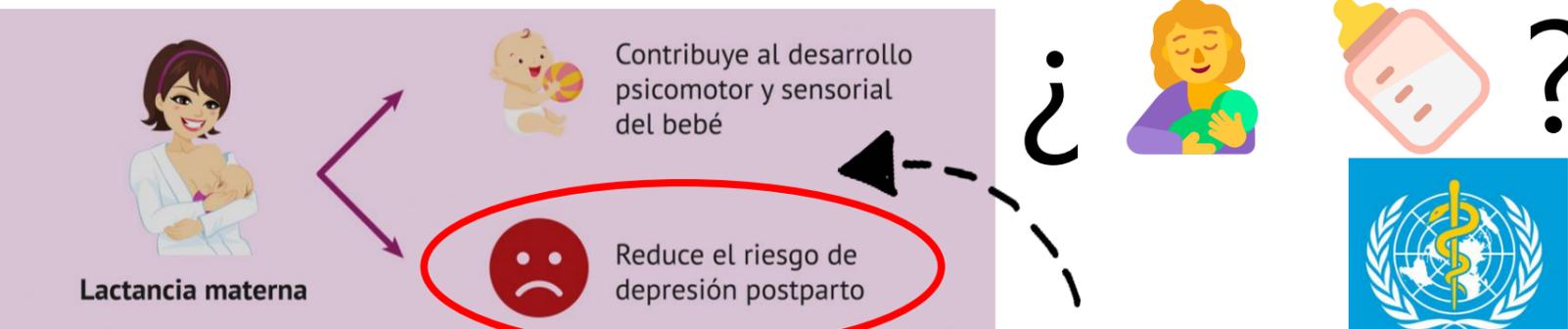
BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA

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. **En el caso de la madre no tiene ningún costo, ayuda a quemar calorías adicionales lo que permite recuperar rápidamente el peso previo al embarazo. Previene la depresión post-parto.** Entre otros beneficios.

¿LACTANCIA O BIBERÓN?

Es mejor esperar a que el bebé se haya estado alimentando bien con leche materna durante al menos 6 meses (lo recomendable según la OMS hasta los dos años de edad) antes de ofrecerle leche de fórmula. Algunos bebés tienen problemas para pasar una y otra vez de succionar del pezón de su madre y de un biberón.

Se le puede dar biberón en casos donde la madre no puede dar leche directamente y en casos de trabajo, almacenar leche materna para poder darle después.



TECNICA DE LACTANCIA

NUTRICIÓN DEL BEBE Y LA MADRE DURANTE LA ETAPA LACTANCIA

01 Antes de amamantar, lavarse las manos con agua y jabón.

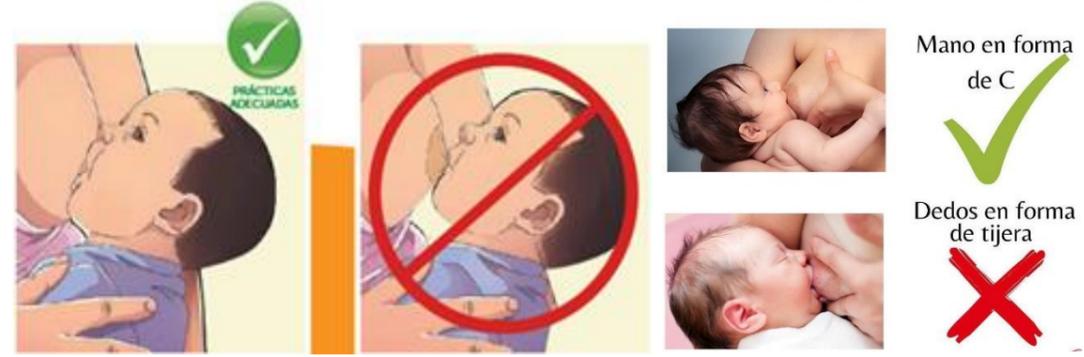


02 No es necesario que se laven los pechos cada vez que se alimente al bebé, el baño diario y el cambio de ropa es suficiente.

03 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, con ello empezará a alimentarse.

04 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, asegurarse de que los labios del bebé estén bien abiertos, abarcando lo más posible la areola. La nariz del bebé debe estar a no más de un centímetro de la mama.

¿CÓMO TOMAR MI PECHO PARA AMAMANTAR?



05 Amamántalo durante el tiempo que el bebé lo requiera.

06 "Sácale el aire" antes de ofrecer el otro pecho.

07 Coloca la cabeza de tu bebé sobre tu hombro, dale unas "palmaditas" sobre la espalda hasta que eructe el aire; si devuelve un poco de leche no te preocupes, es normal.

08 Dale de tu otro pecho y sigue los mismos pasos.



NUTRICIÓN EN EL PRIMER AÑO DE VIDA - INFANCIA

La lactancia es fundamental, se ha demostrado que los niños lactados exclusivamente al pecho durante los primeros 4 a 6 meses de vida crecen de manera adecuada.

Se producen dos momentos nutricionalmente importantes: la lactancia y la ablactación.



Cada etapa de la vida está marcada por diferentes situaciones, desde la parte física hasta la parte psicológica y emocional, por ello es importante separar cada una de estas etapas con respecto a la nutrición. Desde el nacimiento hasta la edad adulta, los requerimientos de alimentación van cambiando, y a través de los años se debe procurar mantener la salud en cada una de estas etapas.

Se recomienda evitar, hasta cumplir el primer año de vida, el chocolate, huevo entero, nueces, mariscos, miel, etc., para que el sistema inmunológico se forme perfectamente.



Proceso hormonal, el cual se desencadena con la estimulación del niño.

Se empieza introduciendo frutas y verduras; después, cereales, alimentos de origen animal y leguminosas, como puré.



Con la introducción de nuevos alimentos existen nuevas fuentes de energía de otros nutrimentos, por lo que la leche materna dejará gradualmente de tener tanta prioridad

El calostro es "líquido amarillo que sale antes que la leche que tiene mayor cantidad de proteínas y menor contenido de lípidos y lactosa."

Así mismo como la leche de transición y la leche materna o madura. Las cuales son igual de importantes.



VENTAJAS DE LA LACTANCIA:

Nutricionalmente, es superior a cualquier alternativa para el bebé.

Segura para el bebé

Siempre está fresca

No es alergénica

Más económica

La leche materna cubre todas las necesidades del bebé, incluso hasta el año de vida, sin embargo, se recomienda el proceso de ablactación a partir del cuarto al sexto mes

Ablactación o Alimentación complementaria

Es un proceso, donde se le ofrece al lactante alimentos sólidos o líquidos, distintos de la leche materna o una fórmula láctica. Como complemento, sin dejar de dar leche materna



ETAPA PREESCOLAR

La alimentación y la nutrición suelen tener implicaciones a largo plazo; lo que sucede en la infancia y en la niñez repercute en la adolescencia y al crecer.



ETAPA ESCOLAR

La etapa escolar está entre los 11 y los 13 años.

México ocupa el primer lugar de obesidad en niños preescolares y escolares; y esto es el reflejo de los hábitos inadecuados que se han inculcado a los niños desde estas etapas.



(3 A 6 AÑOS)

ETAPA PREESCOLAR



En esta etapa se produce el desarrollo de los dientes, esto se debe considerar al momento de elegir el menú.



NUTRICIÓN DEL PREESCOLAR Y ESCOLAR

Para prevenir la obesidad es necesario controlar la alimentación y Hábitos alimentarios, realizar y fomentar la actividad física.



En esta etapa se forman hábitos buenos y malos.

En esta etapa de la vida, el hábito del desayuno es fundamental, si el adulto o responsable de la alimentación del niño no inculca esta costumbre, difícilmente lo podrá hacer en el futuro.



Enfermedades de una mala alimentación

ANEMIA.
OBESIDAD.
DESNUTRICIÓN

La desnutrición se divide en MARASMO Y KWASHIORTEOR



La presentación divertida, atractiva y variada de los alimentos en esta etapa, hará que el niño pruebe nuevos alimentos y disfrute comer con la familia.

Es necesario que aprenda a probar los diferentes alimentos, y decidir si le gusta o no.



Generalmente, a los niños les gustan los dulces, las botanas, los refrescos y los pasteles, pero su consumo debe ser moderado.



SALUD MENTAL

La adolescencia es una etapa crucial del desarrollo humano que abarca desde los 12 hasta los 18 años. Durante este período, los adolescentes experimentan una serie de cambios físicos, emocionales, sociales y cognitivos.



EDUCACIÓN Y CARRERA

1. Estrés y Ansiedad.



2. Autoestima.



3. Problemas de Salud Mental.



NUTRICIÓN DEL ADOLESCENTE

Comportamiento y riesgos.

1. Orientación Vocacional:



2. Desempeño Académico



3. Habilidades Sociales



1. Experimentación



2. Influencia de los Pares



3. Ciberseguridad



Factores que ayudan a que un adolescente tenga una mejor calidad de vida

Enfermedades de una mala alimentación

Trastornos alimenticios

Bulimia

Anorexia

Obesidad

1. Nutrición

La nutrición que lo adolescentes requieren recibir mayormente son: el calcio, hierro, y vitaminas A, C y D.



2. Ejercicio

En mayoría deben ser aeróbicas, como correr, nadar y bailar.



3. Sueño

Aunque parezca mucho, los adolescentes necesitan dormir 8 horas.



NUTRICIÓN DEL ADOLESCENTE

MANEJO DEL ESTRÉS

1. Técnicas de Relajación



2. Actividades Recreativas



Lo adolescentes en sí, deben comer platillos que tengan por lo menos un alimento de cada grupo del plato del buen comer.



las 3 etapas de los adolescentes de 12 a 18 años

La adolescencia se divide en tres etapas principales: la adolescencia temprana, la adolescencia media y la adolescencia tardía.



DESARROLLO COGNITIVO

- Pensamiento concreto

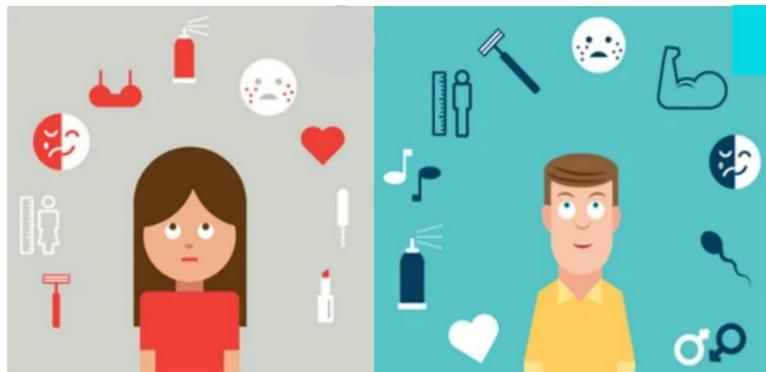


ADOLESCENCIA TEMPRANA

12 a 14 años

CAMBIOS FÍSICOS

1. Inicio de la pubertad



2. Crecimiento rápido



NUTRICIÓN DEL ADOLESCENTE

CAMBIOS EMOCIONALES Y SOCIALES

- Búsqueda de Identidad



- Necesidad de autonomía



ADOLESCENCIA MEDIA

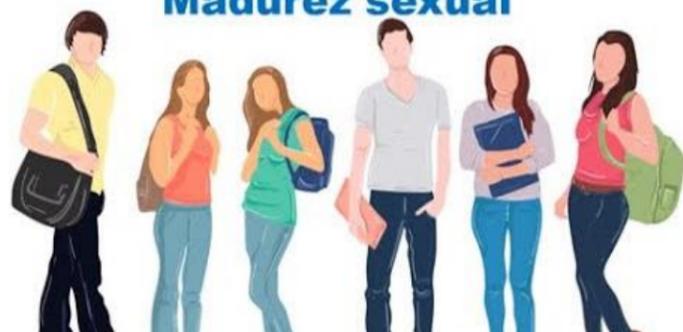
15 a 17 años

CAMBIOS EMOCIONALES Y SOCIALES

CAMBIOS FÍSICOS

- Maduración sexual

Madurez sexual



- Estabilización del crecimiento



NUTRICIÓN DEL ADOLESCENTE

DESARROLLO COGNITIVO

- Pensamiento Abstracto



- Toma de Decisiones



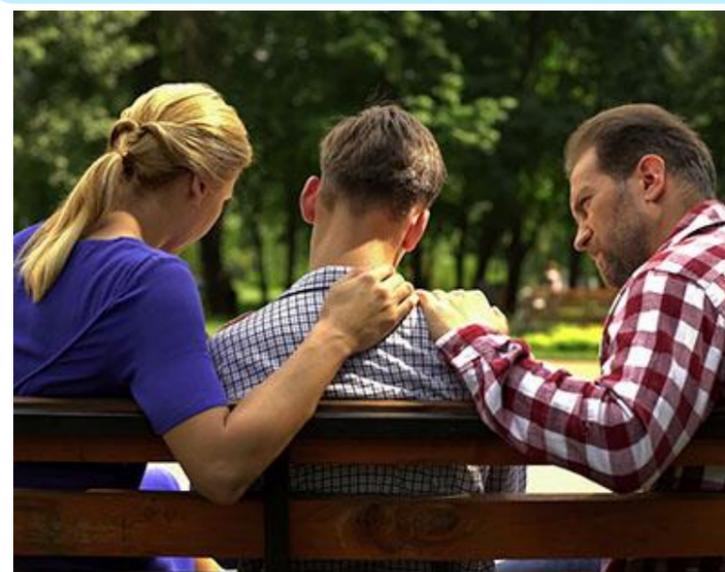
- Formación de la identidad



- Relaciones románticas



- Conflictos con los Padres



ADOLESCENCIA TARDÍA

18 AÑOS Y MÁS

CAMBIOS EMOCIONALES Y SOCIALES

CAMBIOS FÍSICOS

• Maduración completa

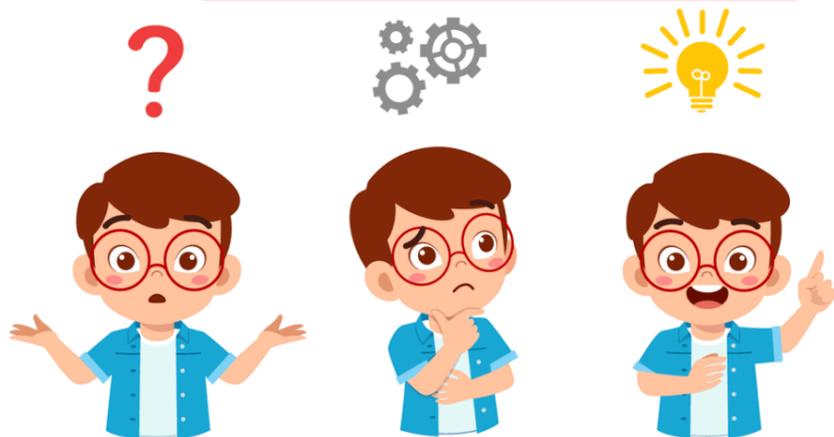


• Desarrollo Continuo



DESARROLLO COGNITIVO

• Razonamiento Complejo



• Responsabilidad



NUTRICIÓN DEL ADOLESCENTE

• Independencia



• Relaciones Adultas



• Planes para el Futuro



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

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.

CAMBIOS EN EL ADULTO JOVEN

La integración de lo sexual con la identidad y orientación

Tanto hombres como mujeres Se encuentran en su punto máximo de fertilidad

NUTRICIÓN ADULTO JOVEN



La agudeza visual optima entre 20 y 40 años y el gusto.



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

La vocación de elegir un oficio o una carrera profesional



Lo social al asimilar el rol con la comunidad



Lo físico con la imagen corporal



Tener una dieta balanceada

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.

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.



ALIMENTACIÓN

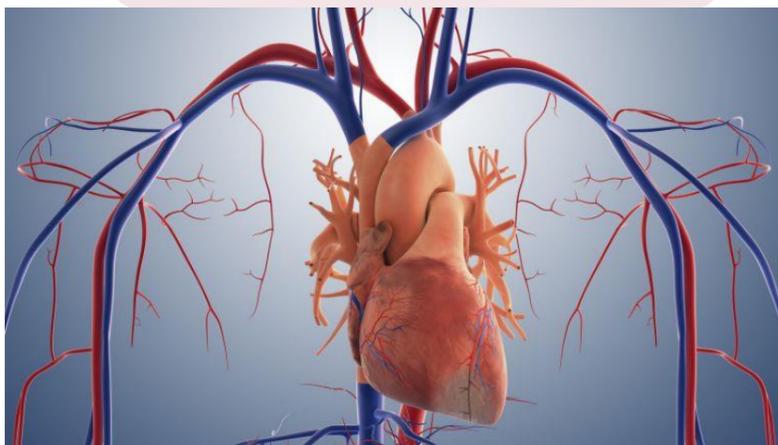
NUTRICIÓN ADULTO JOVEN

ENFERMEDADES

• Enfermedades del sistema circulatorio

Estas enfermedades son la causa de muerte en el adulto joven

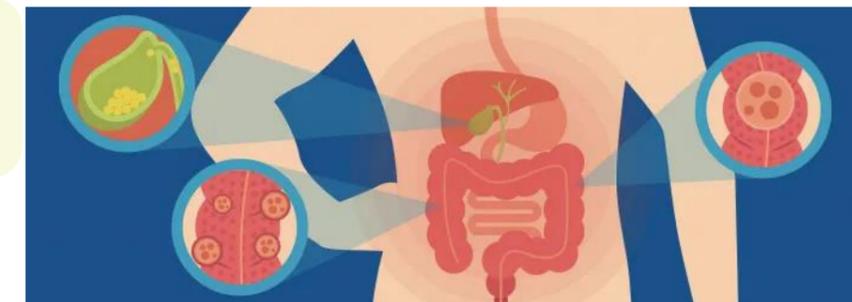
• Enfermedades del sistema digestivo



• Tumores



• Enfermedades del sistema respiratorio



Es una etapa que abarca desde los 45 hasta los 60 años.



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

CAMBIOS EN EL ADULTO MEDIO

Hay cambios en el sistema Tegumentario, la piel se hace más fina pierde turgencia y elasticidad.



Aparecen unas pocas arrugas en la cara; las líneas de la risa surcan los extremos de los ojos.



NUTRICIÓN ADULTO MEDIO

En la mujer se presenta la menopausia

Disminuye la velocidad de crecimiento del pelo, se puede adelgazar, aparecen canas, pierde brillo y firmeza.

Se pierde progresivamente espacios ínter vertebrales, observándose por ello una disminución en la estatura



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

ENFERMEDADES

NUTRICIÓN ADULTO MEDIO

ALIMENTACIÓN

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)



Ingerir mayormente frutas y verduras, suficientes cereales, pocos alimentos de origen animal, beber agua, buena higiene, ejercicio, comer tranquilamente.



Se recomienda no comer alimentos lácteos enteros, como helado o pudín, bebidas con alto contenido calórico, bebidas deportivas y energéticas, etc.



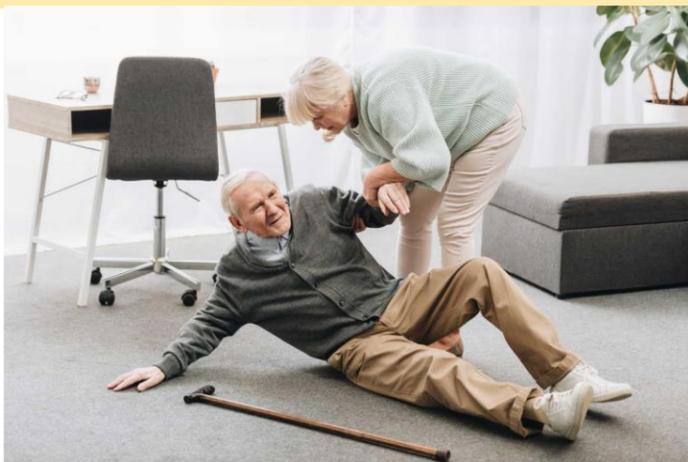
CAMBIOS FÍSICOS

Disminución de la masa muscular, cabello canoso, piel arrugada, espalda encorvada, estatura, adelgazamiento, pérdida de potencia de masticación, menor poder de triturar los alimentos



Mayor riesgo de accidentes

El deterioro de las capacidades cognitivas puede llevar a poner en riesgo la integridad física del adulto mayor, sobre todo en cuestiones que requieran atención.



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

NUTRICIÓN ADULTO MAYOR

CAMBIOS QUE PASAN

Cambios Psicosociales

Aislamiento y soledad

Pueden llevar al aislamiento social debido a la pérdida de conexiones e interacción con otras personas



Cambios Psicológicos

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.



Pérdida de autonomía

Estos cambios pueden llevar a que las personas mayores pierdan o vean disminuida su capacidad de realizar sus tareas habituales, lo que implica una pérdida de su autonomía.



Una dieta adecuada y equilibrada de las personas mayores debe contener las siguientes recomendaciones



NUTRICIÓN ADULTO MAYOR

ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR

Existen tres elementos cuyo consumo se recomienda reducir al mínimo: el azúcar, la sal y las grasas



No debemos incluir postres grasos ni dulces.



NUTRIENTES ESENCIALES

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



VITAMINA D



VITAMINA B12



ZINC



CALCIO



ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR

Demencia Senil



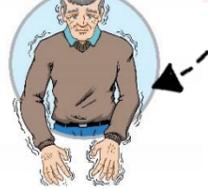
Artrosis



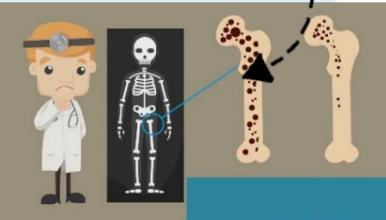
Alzhéimer



Parkinson



Osteoporosis



Presión arterial alta



Recomendaciones para el cuidado de los adultos mayores

Mantener contacto telefónico



Llevar al médico en casos de presentar síntomas como fiebre, tos, malestar, etc.



En caso de que algún familiar esté contagiado, no abrazo, no beso, no contagio.



Las formas de cocción preferidas para personas de edad avanzada son al vapor, al horno o a la plancha.



Beber abundante agua y evitar bebidas con alcohol, refrescos, cerveza



Recomendaciones generales

Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente



No toser y tocarse la cara



Al estornudar o toser, cubrirse la boca y nariz con el antebrazo

