



Nombre del Alumno: Estrella Lizeth Hernández Roblero

Tema: Etapas de la vida

Parcial: 3

Materia: Nutrición Clínica

Nombre del Profesor: Lic. Gabriela Eunice García Espinoza

Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Tercero

Embarazo

¿Qué es el embarazo?



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

Durante este tiempo, se producen una serie de cambios tanto en la madre como en el feto para asegurar un desarrollo saludable hasta el momento del parto.

Cambios que 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



Alimentos

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



Enfermedades

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



- Preeclampsia
- Diabetes gestacional
- infecciones
- Anemia
- Problemas de tiroides

En 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



Embutidos



Carne sin cocinar



Pescado y marisco crudo

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.



PRODUCCIÓN DE LECHE MATERNA

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.

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

La 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).

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.



Cambios en la mama durante y tras la lactancia



Desde el comienzo del embarazo, las mamas se van preparando para la lactancia; se nota porque es frecuente que estén más voluminosas, más sensibles y que los pezones y las areolas se vayan oscureciendo.

Cuando las mamas se llenan y congestionan: Cuando aumenta la producción de leche es normal que las mamas aumenten de tamaño, que estén algo más sensibles y que, en ocasiones, se congestionen. 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).



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 y Técnica de la lactancia materna

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

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.

02 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.

05 Amamántalo durante el tiempo que tu bebé lo requiera.

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

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

Alimentos de la mujer en la lactancia

Durante la lactancia es importante que las fuentes de alimentos sean diversas y los alimentos de ALTA calidad. Como la alimentación de la madre impacta en la calidad de la leche que se produce, es recomendable asegurarse de obtener los minerales y vitaminas consumiendo todos los grupos de alimentos:

Frutas

Verduras – Especialmente las de hojas verdes

Alimentos de origen animal – Carnes, pescados, lácteos, quesos y huevo

Leguminosas – Frijol, habas, lentejas

Cereales integrales, granos enteros y oleaginosas - Avena, trigo, nueces, semillas



Alimentos que no debe comer

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

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

Pescado.

Alimentos que provocan gases como leguminosas, lácteos, brócoli y col



LACTANCIA O BIBERON ?

Es mejor esperar a que su bebé se haya estado alimentando bien con leche materna durante al menos 6 semanas 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.



OMS

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los bebés sean amamantados exclusivamente durante los primeros 6 meses de vida, y después introducir alimentos complementarios nutricionalmente adecuados y seguros, mientras se continúa con la lactancia materna hasta los dos años de edad o más.

La leche materna no pierde sus propiedades con el paso del tiempo. A partir del primer año de lactancia, la cantidad de grasa en la leche aumenta con respecto a los primeros meses.



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.



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. A lo largo de esta etapa, se producen cambios significativos en las siguientes áreas

Área Cognitiva:

El pensamiento es egocéntrico, y les cuesta imaginar lo que piensan o creen los demás.

Área del Lenguaje:

Comienzan a controlar el uso del lenguaje.

Al principio, utilizan un lenguaje telegráfico con palabras sueltas y, más tarde, generan frases simples con incorrecciones.

Área Socio-Emocional:

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

Área Motora:

Sienten curiosidad y exploran, lo que impulsa su aprendizaje.

En cuanto a los cambios físicos, siguen creciendo, aunque más lentamente que en etapas anteriores.



Alimentación

La alimentación de los bebés es crucial para su crecimiento y desarrollo.

Leche Materna:

La leche materna es el alimento ideal para los bebés. Contiene todas las vitaminas y minerales que necesitan.

Si no es posible amamantar, puedes usar fórmulas para



Comida Sólida:

Los bebés comienzan a comer alimentos sólidos alrededor de los 6 meses.

Introduce un alimento a la vez para identificar posibles alergias.

Evita dar miel antes de que cumpla un año debido al riesgo de botulismo.

No ofrezcas leche de vaca antes de los 12 meses.



Alimentos a evitar

Evita alimentos no pasteurizados (como jugos, leche o quesos).

Jugo y otros líquidos: Los bebés no deben tomar jugo antes de cumplir 1 año debido a su alto contenido de azúcar. Además, evita darles agua, yogur o leche no pasteurizada

Los bebés no deben tomar jugo antes de cumplir 1 año debido al alto contenido de azúcar.



Enfermedades

- Infecciones urinarias.
- Bronquiolitis.
- Resfriado común.
- Dolor de oído.
- Enfermedades exantemáticas
- Infecciones bacterianas.



Recomendaciones

Alimentación:

- La leche materna es la mejor opción. Si no es posible, utiliza fórmula para lactantes.
- Aliméntalo a demanda y asegúrate de que esté bien sujeto al pecho o al biberón.

Higiene:

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

Descanso:

- Los recién nacidos duermen mucho.

Visitas Médicas:

- Programa visitas regulares al pediatra para seguimiento y vacunas.
- Observa signos de enfermedad, como fiebre o dificultad para respirar.



PRESCOLAR

Los niños en edad preescolar son altamente inquietos y caen en situaciones peligrosas con rapidez. La supervisión de los padres en esta etapa es esencial, al igual que durante los primeros años. La seguridad en los vehículos es primordial.



Alimentación

La alimentación de los niños en edad preescolar es crucial para su desarrollo.

Variedad de Alimentos:

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

Ofrece frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos o alternativas fortificadas de soya. Elige opciones ricas en nutrientes y baja en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.

Hidratación:

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

Alimentos que debe evitar

Alimentos superfluos: como azúcares, miel, edulcorantes, cacao, bollería y embutidos deben evitarse y ser introducidos lo más tarde posible (y siempre a partir de los 12 meses) y en la menor cantidad.

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. La higiene y el acceso al agua potable son fundamentales para prevenirla. **Malaria:** Transmitida por mosquitos, esta enfermedad puede ser mortal si no se trata adecuadamente.



Los niños en edad escolar con mucha frecuencia tienen habilidades motrices fuertes y fluidas. Sin embargo, su coordinación (en especial ojo-mano), resistencia, equilibrio y capacidades físicas varían. Las destrezas motrices finas también varían ampliamente.



Alimentación

La alimentación de los niños en la etapa escolar es fundamental para su crecimiento y desarrollo.

Distribución calórica:

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.

Incrementa el consumo de grasas monoinsaturadas (aceite de oliva, frutos secos) y poliinsaturadas (especialmente omega-3 de pescados) mientras reduces las grasas saturadas (carnes, embutidos, bollería industrial).

- Alimentos clave:

Incluye alimentos ricos en proteínas como lácteos, carnes y huevos, junto con cereales, legumbres, verduras y frutas.

Los hidratos de carbono (pan, fideos, arroz) son importantes para proporcionar energía y deben estar presentes en las meriendas y almuerzos escolares.

Alimentos que debe evitar

Los niños en edad escolar deben evitar ciertos alimentos para mantener una dieta saludable. Aquí tienes algunas recomendaciones:

Alimentos con alto contenido de azúcar:

- Evita los alimentos con azúcares añadidos, como dulces, refrescos y pasteles.
- Opta por opciones más saludables, como frutas frescas o yogur natural¹.
- Alimentos procesados y altos en sodio:
- Evita los alimentos enlatados, embutidos (como salchichas y jamón) y comidas congeladas ricas en sodio.
- Busca alternativas más nutritivas y frescas²³.
- Grasas poco saludables:
- Limita el consumo de grasas saturadas y trans.
- Evita las frituras y opta por aceites saludables como el de oliva o aguacate.



Enfermedades

Los niños en edad escolar son más susceptibles a enfermedades debido a sus sistemas inmunológicos aún en desarrollo y su alta exposición a gérmenes en escuelas y guarderías. Algunas enfermedades comunes en esta etapa incluyen:

- Resfriado común:
- Síntomas: Estornudos, secreción nasal, congestión, tos y ojos llorosos.
- Causa: Virus que se propaga fácilmente entre las personas, especialmente los niños.
- Síntomas: Fiebre, escalofríos, dolores corporales, dolor de garganta y pérdida de apetito.
- Diarrea, náuseas y vómitos. Fiebre, dolor de estómago, amígdalas rojas e hinchadas, dolor de garganta.



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:
- Anima a tu hijo a jugar con otros niños para aprender a compartir y hacer amigos.
- Escucha sus inquietudes y emociones.
- Establecimiento de rutinas:
- Crea una rutina diaria que incluya tiempo para jugar, aprender y descansar.



Adolescencia

La adolescencia es el periodo comprendido de los 10 a los 19 años. En este periodo de desarrollo humano, se presenta un constante crecimiento y cambios para la maduración física, sexual, psicológica y desarrollo de identidad.



La adolescencia se suele dividir en tres etapas:

Etapa temprana



Abarca aproximadamente desde los 10 u 11 años hasta los 14. Se caracteriza fundamentalmente por el

inicio de la pubertad, donde se producen los grandes cambios físicos, que afectan al crecimiento y maduración sexual.

Cambios Físicos

- ❖ Inicio de la Pubertad
- ❖ Crecimiento Rápido
- ❖ Desarrollo muscular



Cambios Emocionales y Sociales



- Búsqueda de Identidad
- Necesidad de Autonomía
- Influencia de los Pares

Enfermedades



- Infecciones gastrointestinales
- Enfermedades de la piel
- Traumatismos
- Sobrepeso y obesidad
- Bulimia y Anorexia

Alimentación

Granos. Alimentos hechos con trigo, arroz, avena, harina de maíz.

Vegetales. Elija vegetales diversos, incluidos vegetales de hoja verde, rojos y anaranjados, legumbres (guisantes y frijoles) y vegetales con almidón.

Frutas. Todas las frutas y el jugo que sea 100 por ciento de frutas se considera parte del grupo de las frutas.

Lácteos. Los productos lácteos y muchos alimentos preparados con leche se consideran parte de este grupo.

Proteínas.





Alimentos que debe evitar

No consumir alimentos altamente procesados (refrescos, galletas, embutidos, etc.).

Etapa media



Entre los 15 y los 17 años. Caracterizada, sobre todo, por los conflictos familiares, debido a la importancia que adquiere el grupo.

Cambios Físicos

- Maduración Sexual
- Estabilización del Crecimiento



Cambios emocionales y sociales

- Formación de Identidad
- Relaciones Románticas
- Conflictos con los Padres



Desarrollo cognitivo

- Pensamiento Abstracto
- Toma de Decisiones



Alimentación



- Cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras.
- Tomar abundante agua

Alimentos que debe evitar



- Alcohol
- Alimentos dulces, chocolates, refrescos, snacks (patatas, ganchitos...), pizzas,
- repostería, hamburguesas, etc

Enfermedades



- La depresión,
- La ansiedad
- Los trastornos del comportamiento.
- Sobrepeso y Obesidad
- Bulimia y Anorexia n

Etapa tardía



Desde los 18 y más. Caracterizada por la reaceptación de los valores paternos y por asumir las tareas y responsabilidades propias de la edad adulta.

Cambios emocionales y sociales

- Independencia
- Relaciones Adultas
- Planes para el Futuro



Alimentos que debe evitar

- Alcohol
- Alimentos dulces, chocolates, refrescos, snacks (patatas, ganchitos...),
- repostería, pizzas, hamburguesas, etc



Cambios Físicos

- Maduración Completa
- Desarrollo Continuo



Alimentación



Verduras, legumbres (porotos, lentejas, garbanzos), frutas, frutos secos, semillas, cereales integrales, huevos,

Enfermedades

1. Acné:
2. Trastornos de la alimentación: Como la anorexia, la bulimia y la alimentación compulsiva.
3. Infecciones de transmisión sexual (ITS):
4. Problemas de salud mental:



Adulto

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 esta etapa también se produce el nacimiento de los hijos. Ya que tanto hombres como mujeres se encuentran en 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

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



Alimentación



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

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

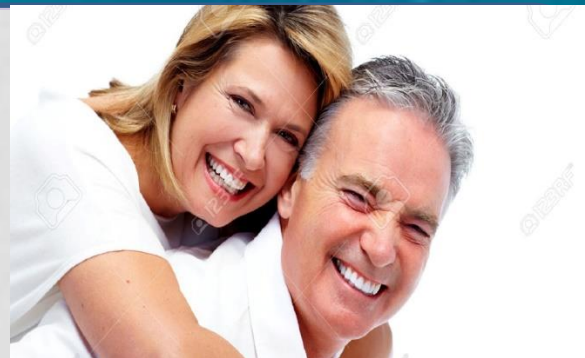


Adulto medio

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

Es importante destacar que el estilo de vida que lleva una persona en este proceso está fuertemente influenciado por el pasado y presente de ésta.

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.



Cambios

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.

En el sistema óseo, comienzan a evidenciarse descalcificaciones. En la mujer se presenta la menopausia



Enfermedades

Diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares o cardiacas 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 organismos,



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).

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.



Alimentos para evitar



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

Adulto Mayor

Establece la edad de 60 años para considerar que una persona es adulta mayor, aunque en los países desarrollados se considera que la vejez empieza a los 65 años.



Alimentos a 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.
- También deben evitarse los alimentos Muy condimentados y las frituras.

Alimentación

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.



Cambios

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.

Hay 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.

Hay cambios psicosociales

- Mayor riesgo de accidentes
- Pérdida de autonomía
- Aislamiento y soledad

Enfermedades

Demencia Senil
Alzhéimer
Parkinson:
.Presión Arterial Alta.
.Osteoporosis.

