



Cuadro sineptico

Alumno: Rodolfo Alejandro Santiago Gómez
Materia: Nutrición
Parcial: III
Grado: 3
Grupo: A
Docente: Lic. Méndez Guillen Daniela Monserrath

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de noviembre de 2024

Nutrición

Embarazo

Es un estado de la mujer donde produce cambios físicos y metabólicos lo que determinan la necesidad de energía

Dieta balanceada para apoyar el crecimiento fetal y la salud materna.

formas en la que una mujer proporciona nutrientes en el embarazo

Dieta adecuada en calidad y cantidad

Garantiza una buena digestión, absorción y transporte normal hacia la circulación de la madre y al feto

A través de la placenta

La placenta actúa como un órgano de intercambio entre la madre y el feto. A través de ella, los nutrientes, oxígeno y anticuerpos de la madre pasan al bebé.

A través de la leche materna

Tras el parto, la mujer sigue proporcionando nutrientes a su bebé a través de la lactancia.

Proteínas

aumento total mediante el embarazo

el sitio de depósito de proteínas en la madre y el feto alcanza

935g

desarrollo del feto

El feto en el desarrollo requiere de nutrientes tanto para la formación de tejidos

Aumento del peso en el embarazo

Mujer sana

Una mujer sana tiene un incremento de

11-12 kg a lo largo del embarazo

Primer trimestre

El aumento en el primer trimestre es de:

1 a 2 kg

Segundo y tercer trimestre

El aumento es más constante con una ganancia semanal de:

350-450g

Segundo y tercer trimestre

Frutas y verduras (fuentes de vitaminas y minerales).

Proteínas (carne magra, pescado, huevos, legumbres).

Lácteos (fuente de calcio).

Ácidos grasos omega-3 (aceite de oliva, pescado graso).

Aumento del consumo de calorías y nutrientes (aprox. 300 kcal extras por día).

- Ácido fólico para prevenir defectos del tubo neural.

- Evitar alcohol, cafeína y ciertos pescados (mercurio).

Nutrición

Lactancia materna

La leche materna es el alimento ideal para el bebé durante al menos 6 meses

Tipos de leche

Calostro

- Día de nacimiento 1-5 días
- Rico en inmunoglobulina
- Color amarillento
- Del día 5 al 14
- Disminuye el contenido de proteínas
- Carbohidratos y lípidos

Leche de transición

Leche madura

- Aparece del día 15 a los 2 años
- Es rica en carbohidratos
- Alto contenido de lípidos
- Contiene muchos minerales

Beneficios

Bebé

- La leche aporta todo lo que necesita para nutrirse al menos durante los primeros 6 meses
- Transmite defensas para evitar que se enferme menos
- Menos probabilidad de asma

Mamá

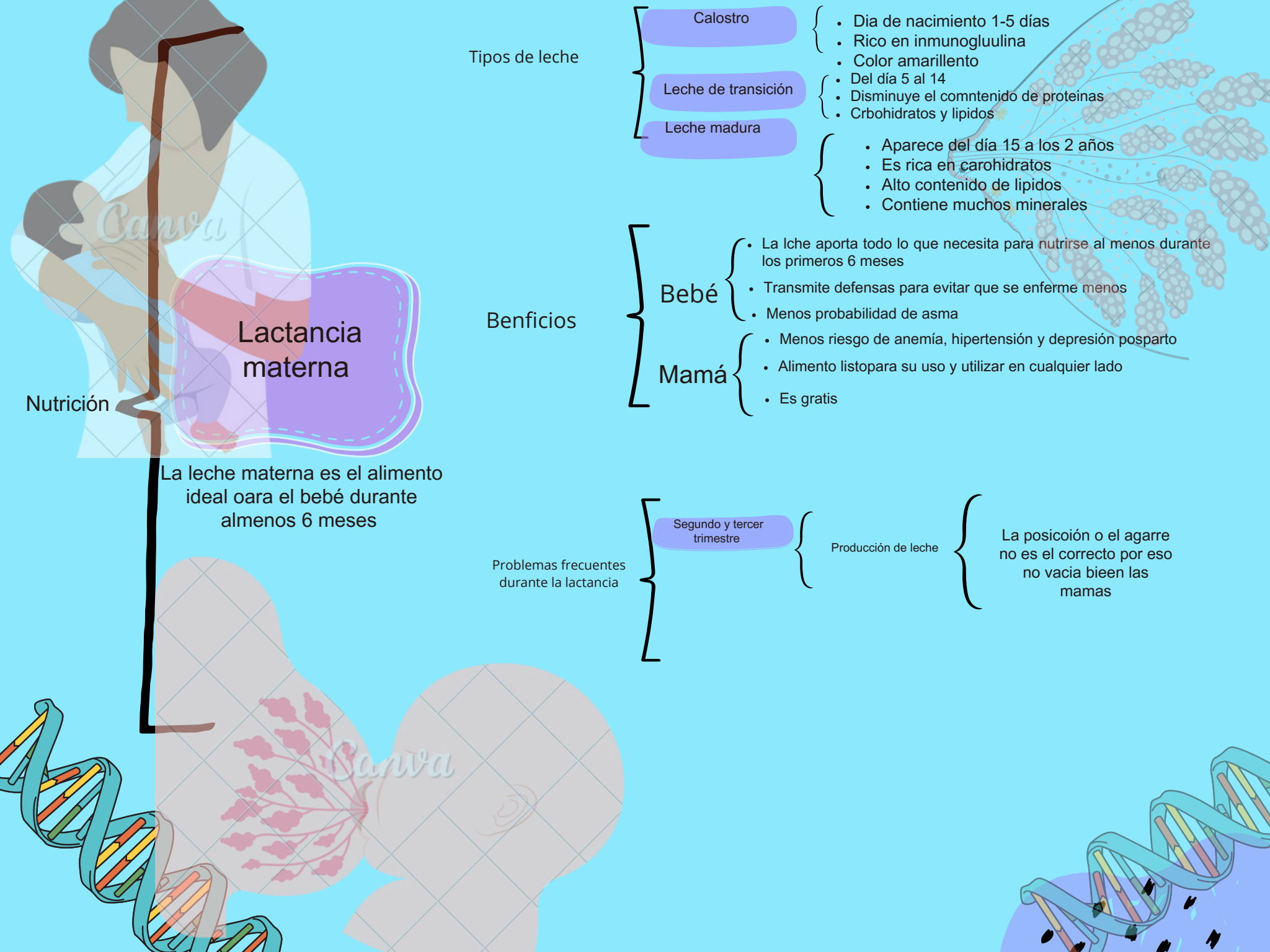
- Menos riesgo de anemia, hipertensión y depresión posparto
- Alimento listo para su uso y utilizar en cualquier lado
- Es gratis

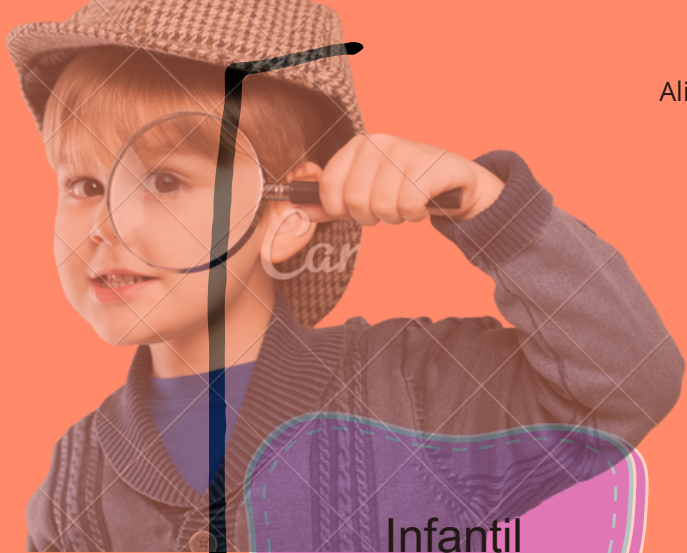
Problemas frecuentes durante la lactancia

Segundo y tercer trimestre

Producción de leche

La posición o el agarre no es el correcto por eso no vacía bien las mamas





Nutrición

Infantil

Alimentación entre 1 a 3 años

En esta etapa es cuando se establece de forma definitiva de los hábitos alimentarios

Dieta equilibrada para apoyar el crecimiento y desarrollo físico y cognitivo.

Alimentación de los niños en edad preescolar

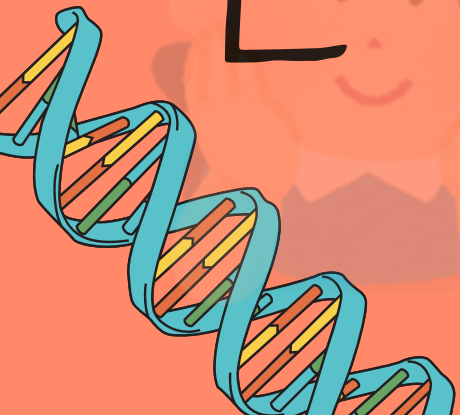
- El crecimiento entre los 6 y los 12 años de edad es lento pero constante, acompañado de un incremento también continuado de la ingesta alimentaria
- Los niños pasan en la escuela la mayor parte del día y comienzan a formar grupos y participar en actividades deportivas organizadas y programas de tiempo libre.

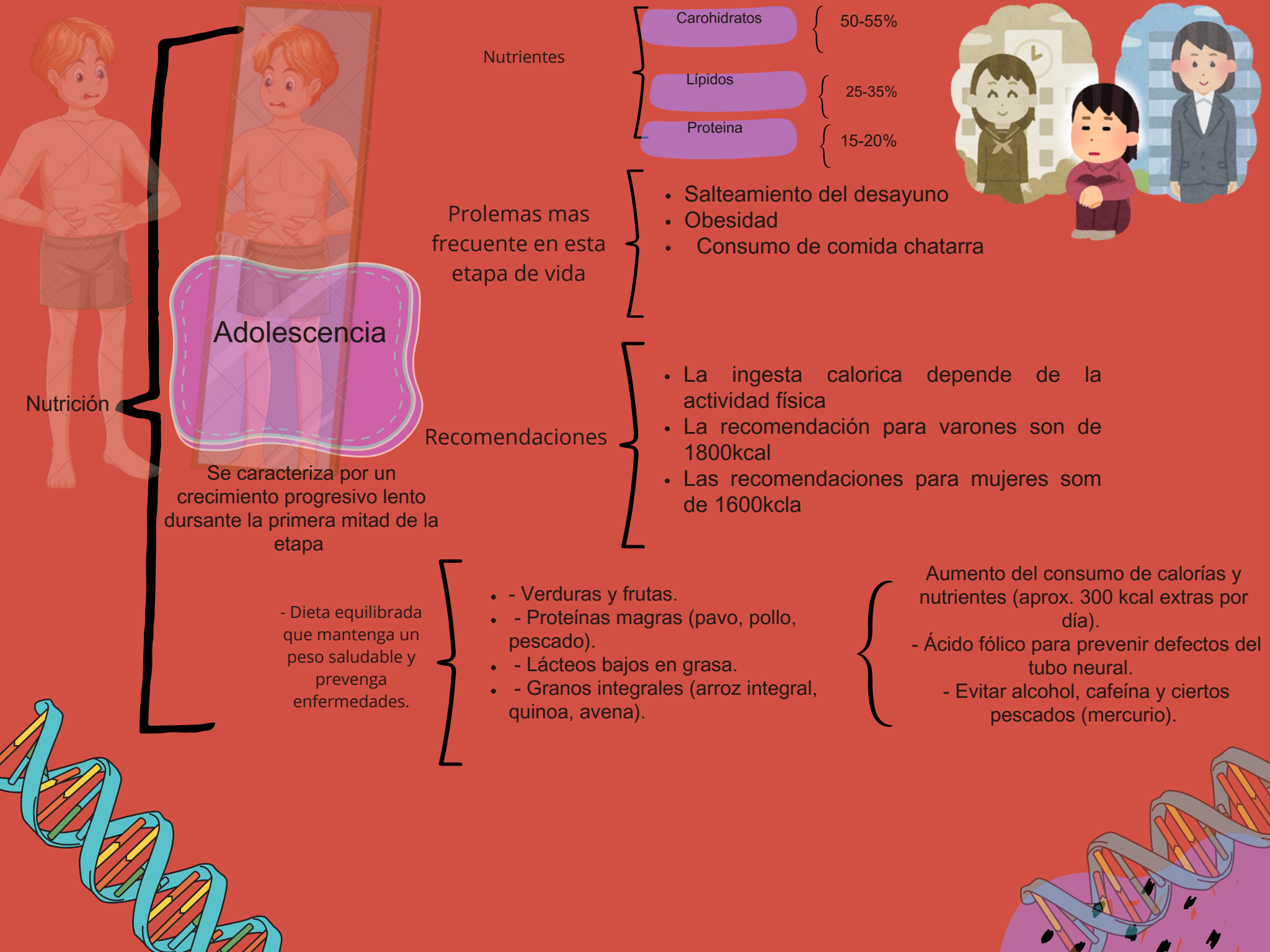
Recomendación nutricional

Desayuno	{ Papilla l leche con cereales y frutas	{ 25%
Almuerzo	{ Se ira poco a poco acostumbrando a la vomida familiar	{ 30%
Merienda	{ Frutas, jamon o queso en trozos, yogurt, bocadillos	{ 15%

- Frutas y verduras.
- Proteínas (pollo, pescado, huevos, legumbres).
- Lácteos (leche, yogurt).
- Cereales integrales

- vitar alimentos procesados y azúcares añadidos.
- Introducción gradual de alimentos sólidos a los 6 meses.
- Fomentar la variedad y el equilibrio en la alimentación.





Nutrición

Adolescencia

Se caracteriza por un crecimiento progresivo lento durante la primera mitad de la etapa

- Dieta equilibrada que mantenga un peso saludable y prevenga enfermedades.

Nutrientes

Carohidratos	50-55%
Lípidos	25-35%
Proteína	15-20%

Problemas mas frecuente en esta etapa de vida

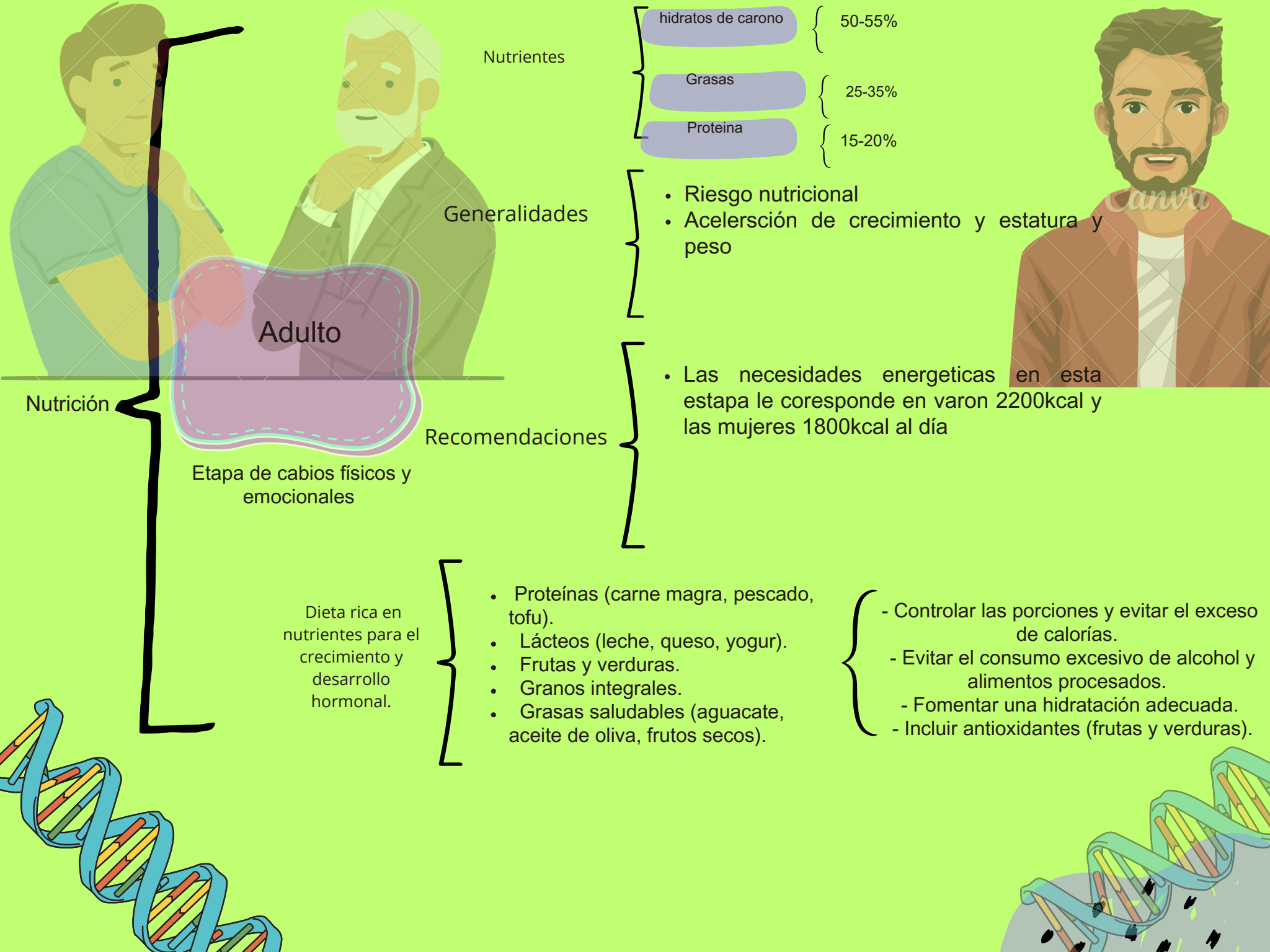
- Salteamiento del desayuno
- Obesidad
- Consumo de comida chatarra

Recomendaciones

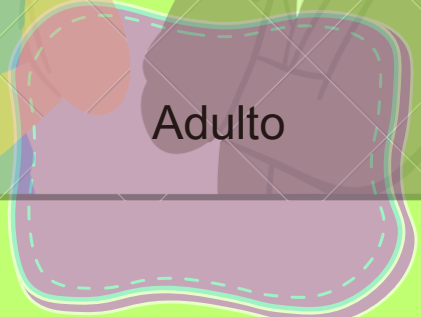
- La ingesta calórica depende de la actividad física
- La recomendación para varones son de 1800kcal
- Las recomendaciones para mujeres son de 1600kcal

- - Verduras y frutas.
- - Proteínas magras (pavo, pollo, pescado).
- - Lácteos bajos en grasa.
- - Granos integrales (arroz integral, quinoa, avena).

- Aumento del consumo de calorías y nutrientes (aprox. 300 kcal extras por día).
- - Ácido fólico para prevenir defectos del tubo neural.
- - Evitar alcohol, cafeína y ciertos pescados (mercurio).



Nutrición



Adulto

Etapa de cambios físicos y emocionales

Nutrientes

- hidratos de carbono { 50-55%
- Grasas { 25-35%
- Proteína { 15-20%

Generalidades

- Riesgo nutricional
- Aceleración de crecimiento y estatura y peso

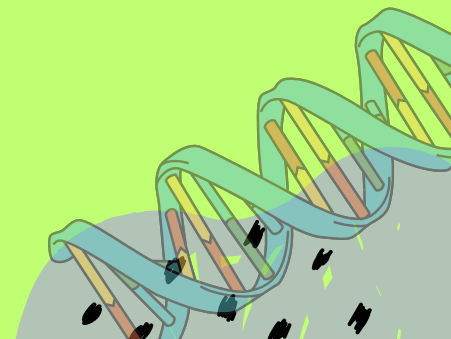
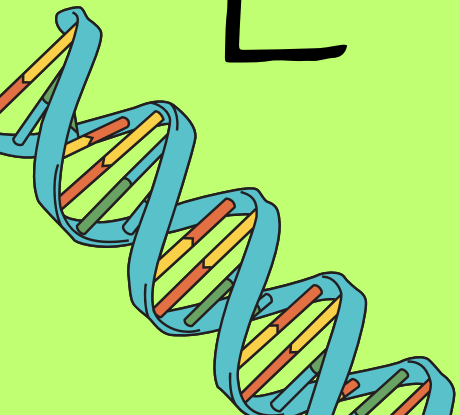
Recomendaciones

- Las necesidades energéticas en esta etapa le corresponde en varón 2200kcal y las mujeres 1800kcal al día

Dieta rica en nutrientes para el crecimiento y desarrollo hormonal.

- Proteínas (carne magra, pescado, tofu).
- Lácteos (leche, queso, yogur).
- Frutas y verduras.
- Granos integrales.
- Grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, frutos secos).

- Controlar las porciones y evitar el exceso de calorías.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol y alimentos procesados.
- Fomentar una hidratación adecuada.
- Incluir antioxidantes (frutas y verduras).





Adulto mayor

Nutrición

El envejecimiento son los cambios estructurales y funcionales que se producen a lo largo de la vida

Necesidad energética

Clasificación de los ancianos

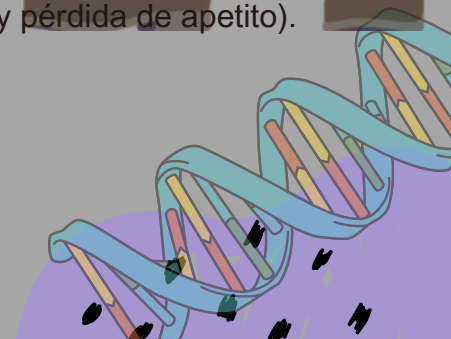
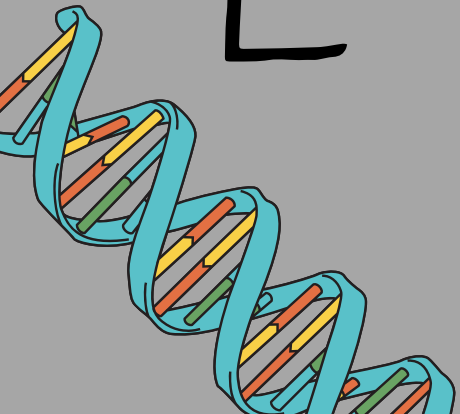
- Dieta rica en nutrientes, fácil de digerir y que apoye la salud general.

- Proteínas magras (pollo, pescado, huevos, legumbres).
- Frutas y verduras (ricos en fibra, vitaminas y antioxidantes).
- Alimentos ricos en calcio y vitamina D (lácteos, pescado, suplementos si es necesario).

- Entre más edad tenga el paciente menos deberá ser la ingesta calórica
- Se presenta pérdida de masa muscular y la actividad física disminuye

- Sano { Persona con edad avanzada que goza la salud, independiente y buena calidad de vida
- Enfermo { Persona con edad avanzada que sufre una enfermedad temporal, pero mantiene su independencia
- Frágil { Es aquel anciano que presenta un decremento de su reserva fisiológica
- Paciente geriátrico { Persona especialmente frágil ante cualquier tipo de agresión con patologías crónicas

- Necesidad de más fibra para la digestión.
- Controlar la ingesta de sal para evitar problemas cardiovasculares.
- Asegurarse de recibir suficientes calorías, pero evitando el exceso.
- Hidratación adecuada (especialmente si hay pérdida de apetito).



Referencia

- (s/f-d) Nutrición
(S/f-d). Com.mx. Recuperado el 14 de septiembre
de 2024, de
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/563a0c5c6d2f073d6b9c6cbb2dbea39b.pdf>