



UNIVERSIDAD DEL SURESTE UDS

LIC: GABRIELA EUNICE GARCIA ESPINOZA

MATERIA: NUTRICION CLINICA

ACTIVIDAD: SUPER NOTA

CARRERA: LICENCIATURA EN ENFERMERIA

ALUMNA: DAMARIS RAIMUNDO HERNANDEZ

TERCER CUATRIMESTRE

GRUPO "A"

EMBARAZO



UNA BUENA NUTRICION DURANTE LAS 38 Y 40 SEMANAS DE UN EMBARAZO NORMAL ES ESENCIAL TANTO PARA LA MADRE COMO PARA EL NIÑO. EL EMBARAZO ES LA ETAPA DONDE EXISTE UN PERIODO DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO MAS INTENSO, Y EN DONDE LOS BENEFICIOS DE LA NUTRICION OPTIMA SE VE EVIDENCIADA EN UN CORTO PERIODO DE TIEMPO. DURANTE EL EMBARAZO, SE MANTIENEN LOS MISMOS PRINCIPIOS BASICOS DE LA ALIMENTACION SALUDABLE: CONSUMIR GRAN CANTIDAD DE FRUTAS, VERDURAS, GRANOS INTEGRALES, PROTEINAS MAGRAS Y GRASAS SALUDABLES. ALGUNOS REQUISITOS NUTRICIONALES AUMENTAN DE MANERA IMPORTANTE DURANTE EL EMBARAZO, LAS NECESIDADES DE PROTEINAS AUMENTA EN 20% PARA LAS MUJERES EMBARAZADAS DE MAS DE 25 AÑOS Y EN 25% PARA LAS ADOLESCENTES EMBARAZADAS. LAS PROTEINAS SON ESENCIALES PARA LA CONSTRUCCION DE TEJIDOS Y LOS ALIMENTOS RICOS EN PROTEINA SON FUERTES EXCELENTES DE MUCHOS OTROS NUTRIENTES ESENCIALES, SOBRE TODO EL HIERRO, COBRE, ZIN Y VITAMINAS B. UN DESARROLLO ADECUADO Y LAS NECESIDADES DE NUTRIENTES SON LOS CRITERIOS QUE DETERMINEN EL MOMENTO ADECUADO PARA AÑADIR NUEVOS ALIMENTOS. LA ALIMENTACION DE LA MUJER DURANTE EL EMBARAZO IMPACTARA EN LA SALUD DE LA MADRE COMO DEL BEBE EN FORMACION.

NIÑES

LOS NIÑOS DE EDADES COMPRENDIDAS ENTRE 1 Y 6 AÑOS MUESTRAN UN AMPLIO PROGRESO EN EL DESARROLLO Y EN LA ADQUISICION DE HABILIDADES. LOS ZUMOS DE FRUTAS Y LAS BEBIDAS A BASE DE ZUMOS SON DE CONSUMO FRECUENTE EN NIÑOS PEQUEÑOS. A MENUDO TALES BEBIDAS REMPLAZAN EL AGUA Y LA LECHE EN SU DIETA. LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICION EN ESTAS ETAPAS ES PARA QUE EL OBJETIVO PRINCIPAL SEAN; CONSEGUIR UN ALIMENTO ADECUADO, EVITAR LA DEFICIENCIA DE NUTRIENTES ESPECIFICOS (HIERRO) CONSOLIDAR HABITOS DE ALIMENTACION ADECUADAS PARA PREVENIR ENFERMEDADES. ALGUNOS BENEFICIOS DE LA NUTRICION EN LOS NIÑOS SON: CRECIMIENTO Y DESARROLLO, PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES, HABITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES, DESARROLLO COGNITIVO Y BIENESTAR EMOCIONAL. LOS NIÑOS NECESITAN NUTRIENTES ESENCIALES, ALIMENTOS DIVERSOS, ACTIVIDAD FISICA, EDUCACION NUTRICIONAL Y SOBRE TODO EVITAR ALIMENTOS PROCESADOS.



ADOLESCENCIA

EN LA ADOLESCENCIA, LAS NECESIDADES PROTEICAS VARIAN SEGÚN EL GRADO DE MADUREZ FISICA. LAS IDR PARA LAS PROTEINAS HAN DE ESTIMARSE DE MANERA QUE PERMITAN UN ADECUADO CRECIMIENTO PUBERAL Y UN EQUILIBRIO POSITIVO DE NITROGENOS. LOS ADOLESCENTES TIENEN NECESIDADES ELEVADAS DE MICRONUTRIENTES, PUES TALES COMPUESTOS SOSTIENEN EL DESARROLLO Y EL CRECIMIENTO FISICO. LOS MICRONUTRIENTES QUE INTERVIENEN EN LA SINTESIS DE MASA CORPORAL MAGRA, TEJIDO OSEO Y ERITROCITOS SON ESPECIALMENTE IMPORTANTES EN LA ADOLESCENCIA. LOS HABITOS ALIMENTARIOS QUE SE OBSERVAN EN LOS ADOLESCENTES CON MAYOR FRECUENCIA QUE EN OTROS GRUPOS DE EDADES SON LAS COMIDAS IRREGULARES, EL CONSUMO EXCESIVO DE TENTEMPYES QUE EN OTROS GRUPOS DE EDAD SON LAS COMIDAS FUERA DE CASA (ESPECIALMENTE EN RESTAURANTES DE COMIDA RAPIDA), LA RELIZACION DE DIETAS Y LA MALA COSTUMBRE DE SALTARSE ALGUNA COMIDA. EL PRINCIPAL OBJETIVO DE LAS RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN ESTE PERIODO DE LA VIDA ES CONSEGUIR UN ESTADO NUTRICIONAL OPTIMO Y MANTENER UN RITMO DE CRECIMIENTO ADECUADO, LO QUE CONDUCIRA A MEJORAR EL ESTADO DE SALUD EN ESTA ETAPA Y A PREVENIR ENFERMEDADES CRONICAS.



JOVENES



EN ESTA ETAPA LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DE LAS PERSONAS SON ESTABLES, PRIMORDIALMENTE PORQUE SE HA DETENIDO EL CRECIMIENTO. LOS JOVENES DEBEN TENER UNA ALIMENTACION BALANCEADA Y NUTRITIVA, PRIORIZANDO FRUTAS, VERDURAS, CEREALES INTEGRALES, PROTEINAS MAGRAS, LACTEOS Y GRASAS SALUDABLES. UNA ALIMENTACION IDEAL SE VASA EN LA VARIEDAD DE ELEMENTOS CONSUMIDOS, A TRAVES DE LA ALIMENTACION EL ORGANISMO ADQUIERE MATERIALES Y ELEMENTOS NECESARIOS PARA LA REPARACION DE LOS TEJIDOS, LA FABRICACION DE NUEVAS CELULAS Y EL CRECIMIENTO DEL ORGANISMO. LA DIETA DEBE DE SER DE TAL MANERA QUE PERMITA EL MANTENIMIENTO DEL PESO CORPORAL A LAS PERSONAS CON PESO ADECUADO O QUE SE AJUSTE A LOS CASOS PARTICULARES EN LOS QUE SE REQUIERA AUMENTAR O DISMINUIR EL PESO.

EDAD ADULTA

LA NUTRICION EN LA ETAPA ADULTA SE ENFOCA EN MANTENER UN PESO SALUDABLE, PREVENIR ENFERMEDADES CRONICAS Y MANTENER LA ENERGIA PARA ACTIVIDADES FISICAS. UNA NUTRICION ADECUADA EN LA ETAPA ADULTA IMPLICA COMER UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS, MANTENER UN PESO SALUDABLE, HIDRATARSE BIEN Y EVITAR EL CONSUMO EXCESIVO DE ALIMENTOS PROCESADOS, GRASAS Y AZUCARES.



ADULTO MAYOR

EN LA VEJEZ, UN BUEN ESTADO NUTRICIO, RESULTADO DE LA INTERACCION DE LOS GENES CON UNA DIETA ADECUADA Y EJERCICIO REGULAR, ES VITAL PARA ASEGURAR UNA VIDA SALUDABLE, ACTIVA E INDEPENDIENTEMENTE DENTRO DE LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD, SIN EMBARGO ENTRE LA NUTRICION Y EL PROCESO DEL ENVEJECIMIENTO VA MAS ALLA, YA QUE HAY EVIDENCIAS QUE PERMITEN AFIRMAR QUE EL ENVEJECIMIENTO ESRA MODULADO POR FACTORES DIETICOS, PERO TAMBIEN TIENE EFECTOS EN EL ESTADO NUTRICIO.



REQUERIMIENTO Y PRECAUCIONES EN ADULTOS MAYORES:
MENOR CONSUMO DE ENERGIA, HIDRATACION, CONSUMO ELEVADO DE FIBRA Y AGUA, DIETAS EN FIBRAS.

MUCHOS ADULTOS MAYORES TIENEN NECESIDADES ESPECIALES DE NUTRIENTES PORQUE EL ENVEJECIMIENTO INFLUYE EN LA ABSORCION, USO Y EXCREACION. EL CUERPO DISMINUYE CONSIDERADAMENTE SU CONTENIDO DE AGUA A MEDIDA QUE VIVAMOS Y ENVEJECEMOS. EN ESTAS ETAPAS DE VIDA EL NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA Y EL PESO CORPORAL SE CONVIERTEN EN LOS PRINCIPALES DETERMINANTES PARA LA ESTIMACION DE LOS REQUERIMIENTOS DE ENERGIA.