

Foro 3

ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS

3.1.- Alimentación en la gestación. Recomendaciones de ganancia de peso en el embarazo, de acuerdo con el IMC pregestacional, requerimiento de energía de proteínas, de grasas, vitaminas a vigilar durante el embarazo, ¿Cuál es el objetivo de la orientación nutricia?, recomendaciones nutricias durante el embarazo.

3.2.- Alimentación en la lactancia. Beneficios, Calostro, Necesidades de energía, proteínas y lípidos durante el segundo semestre de vida. alimentación complementaria (cuadro de ablactación). recomendaciones nutricias

3.3.- Alimentación en la infancia. requerimientos de energía, proteínas, carbohidratos, lípidos, fibra, agua. recomendaciones nutricias.

3.4.- Alimentación en la adolescencia. Alimentación y actividad física. cambios físicos, recomendaciones nutricias, actividad física

3.5.- Alimentación y vejez. cambios en el aparato digestivo por vejez, en qué aparatos afecta más el envejecimiento (relación alimentación-nutrición/envejecimiento). recomendaciones nutricias.

Alimentación en la gestación

- RECOMENDACIONES DE AUMENTO DE PESO SEGÚN IMC

IMC	GANANCIA DE PESO
< 19.8	12.5 a 18.0
19.8-25.9	11.5 a 16.0
26.0-29.9	7.0 a 11.5
> 30.0	6.0

Requerimiento de energía:

necesita: 340 kcal adicionales por día en el segundo trimestre. 452 kcal adicionales por día en el tercer trimestre.

Proteína: adición extra diaria de 20 a 30 g a partir del tercer mes hasta el término del embarazo

nutriente	1er trim.	2 y 3er trim.
Proteína	15%	17%
Lípidos	30%	35%
carbohidratos	55%	53%

Vitaminas: la vitamina D, ya que indirectamente interviene en la osificación de huesos (mantener las concentraciones séricas de calcio y fósforo.)

- la vitamina B12 (cobalamina) (la deficiencia de esta vitamina produce anemia perniciosa.)
- folatos o ácido fólico (las funciones de esta vitamina en la síntesis del DNA, debido al rápido crecimiento y desarrollo fetal, de la placenta, de los tejidos maternos, así como en la maduración de los eritrocitos y en la síntesis de mielina en el sistema nervioso fetal, son particularmente importantes durante esta etapa)
- la vitamina C (además de estimular la absorción de hierro y liberar folatos de los alimentos, es necesaria en la producción de colágeno y formación de tejido.)

Las recomendaciones alimentarias durante la gestación pretenden conseguir los siguientes objetivos:

- Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer.
- Satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal.
- Preparar el organismo materno para afrontar mejor el parto.
- Promover y facilitar la futura lactancia

RECOMENDACIONES

- distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día para evitar ayunos prolongados y reducir en la medida de lo posible náuseas y vómitos.
- Se deben seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad.
- La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.
- Las técnicas culinarias más aconsejables son cocción al agua (vapor, hervido, escalfado), al horno, en papillote y a la plancha. Moderar las frituras, los estofados, los rebozados, los rehogados y los empanados. ❓ Abstenerse de consumir alcohol y tabaco.
- Moderar el consumo de sal (utilizar sal yodada), edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína.
- Realizar AF moderada (caminar, nadar, ejercicios de preparación al parto) de forma regular.
- Controlar el peso: no comer entre horas, moderar el consumo de azúcares, salsas y otros alimentos con alto contenido energético que provocarían una ganancia excesiva de peso, y evitar dietas hipocalóricas que podrían conllevar deficiencias nutricionales en la madre y en el feto. Si la ganancia ponderal es insuficiente, recomendar enriquecimientos nutritivos.

lactancia

- Lactancia materna es un término usado en forma genérica para señalar alimentación del recién nacido y lactante, a través del seno materno.
- CALOSTRO. Es un líquido viscoso y de color amarillento, que las glándulas mamarias segregan durante los 3 o 4 días después del nacimiento. Está compuesto por agua, proteínas, minerales, es rico en azúcar, bajo en calorías y en grasas.
- La cantidad de anticuerpos que posee hace que el bebé esté protegido frente a determinadas infecciones intestinales y respiratorias hasta que se desarrolle su propio sistema inmunológico.
- favorece el desarrollo de su sistema digestivo y ayuda a evacuar el meconio. Por eso, es imprescindible que se pegue al niño al pecho al momento de nacer y las primeras 48 horas.

Las ventajas:

- Contiene una alta capacidad protectora de padecer enfermedades como la: colitis necrosante, infecciones gastrointestinales, neumonías, infección respiratoria, presentar menores tasas de obesidad diabetes mellitus, infecciones urinarias, caries temprana.
- La leche materna no cuesta nada, esta al momento y esta echa especialmente para satisfacer las necesidades de los bebes.
- Es importante mencionar que el ejercicio de la lactancia evita, promueve o estimula un adecuado desarrollo de los mecanismos de deglución y masticación.
- Otra de las ventajas es que a través de la lactancia se facilita la relación de acercamiento o apego entre madre e hijo, por el contacto piel a piel, ojo a ojo y principalmente el vínculo binomio madre.

- Necesidades de requerimientos en el segundo trimestre de vida:

Energía	743 – 676
Hierro	11
Calcio	270
Vitamina D	400
Proteína (gr)	13,5

Esquema de alimentación complementaria⁵

Edad Cumplida	Alimentos a introducir	Frecuencia	Consistencia
0- 6 meses	Lactancia materna exclusiva	A libre demanda	Líquida
6-7 meses	Carne (ternera, pollo, pavo, res, hígado), verduras, frutas, cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles <u>precocidos</u> adicionados)	2 a 3 veces al día	Purés, papillas
7-8 meses	Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia),	3 veces al día	Purés, picados finos, alimentos machacados
8-12 meses	Derivados de leche (queso, yogurt y otros) huevo y pescado*	3-4 veces al día	Picados finos, trocitos
>12 meses	Frutas cítricas, leche entera** El niño se incorpora a la dieta familiar	4-5 veces al día	Trocitos pequeños

infancia

Para la población de uno a tres años de ambos sexos los requerimientos son:

- Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día. [?]
- Proteínas: 1,1 g/kg/día lo cual equivale aproximadamente a 13 g/día,
- HC: 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT.
- Fibra: AI de 19 g/día.
- Lípidos: su aporte debe estar entre el 30 y el 40% del VCT

Los requerimientos a los seis años son:

- Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/ día en niñas.
- Proteínas: 0,95 g/kg y día, lo cual significa aproximadamente 19 g/día (10-30% del VCT).
- HC: 130 g/día (45-65% del VCT)
- Lípidos: entre el 25 y el 35% del VCT

recomendaciones

- La madre tiene un papel fundamental en la educación y transmisión de pautas alimentarias al hijo, por lo que debe centrarse en ella la entrega de contenidos educativos preventivos.
- Planificar los menús y cuidar su presentación, apagar la televisión, sentarse en la mesa, compartir los mismos alimentos que el niño son medidas que ayudan a crear un ambiente favorable para una buena alimentación.
- A partir del año, se puede incorporar la leche entera de vaca, en caso de que el niño no tome leche materna. Es recomendable ir diversificando las técnicas y preparaciones culinarias: el hervido, la plancha, el guisado, el estofado, el vapor, el asado, el horno, la fritura, etc

adolescencia

- se caracteriza por un rápido crecimiento en peso y talla, adquiriéndose el 50% del peso definitivo y el 25% de la talla adulta.
- Se producen una serie de cambios físicos, con la aparición de los caracteres sexuales secundarios
- en la composición corporal, con un aumento de la masa muscular en los varones y con mayores depósitos grasos en las mujeres.
- A los cambios somáticos se unen los cambios psicológicos propios de la adolescencia.
- Es característico el aumento del individualismo, y que sólo busquen el apoyo de sus iguales, rechazando la autoridad de padres y profesores.
- Dada la importancia que le dan a la propia imagen corporal, son muy sensibles a los mensajes de la publicidad, a la imagen de los personajes populares, etc. Todo ello condiciona los hábitos de alimentación.

- estimular el consumo de verduras, ya sea como plato principal (hervido, ensalada, etc.) o como acompañamiento del segundo plato (guarniciones).
- La ingesta de pescado, es baja, por lo que hay que incrementar su consumo.
- Disminuir el consumo de embutidos y, cuando se consuman, escoger los magros.
- Evitar el consumo de chucherías y de bollería no casera de forma sistemática. Su consumo debería ser muy ocasional.
- Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva. [?]
- Se deben incorporar hábitos adecuados en las comidas: uso de cubiertos, mantenerse sentado durante toda la comida, no ver simultáneamente la televisión (TV), etc.

vejez

- el proceso de envejecer se caracteriza esencialmente por una pérdida de nuestros mecanismos de reserva, con aumento de la vulnerabilidad ante estímulos cada vez menos potentes.
- Ello implica una mayor susceptibilidad para enfermar y una menor posibilidad de superar estas enfermedades

Cambios en el aparato digestivo:

- En la boca: Pérdida de dentición, disminución de la salivación, tendencia a la atrofia de la mucosa.
- En el esófago: tendencia a la atrofia de la mucosa, menor respuesta peristáltica, tendencia al reflujo
- En el estómago: gastritis, pérdida de función motora, disminución de secreción gástrica,
- En intestino: tendencia a la atrofia de la mucosa, pérdida de función motora, tendencia a aparición de divertículos., colitis, estreñimiento.

la traducción más importante en la relación alimentación-nutrición/envejecimiento se expresa en los siguientes aparatos:

- Pérdidas musculares (Sarcopenia): por un lado son manifestación, al menos en parte, de las limitaciones en el tipo y la cantidad de alimentos ingeridos durante el proceso de envejecer.
- Pérdidas óseas: la aparición durante la vejez de osteopenia y osteoporosis, así como su grado de intensidad, va a venir condicionada en gran parte por el tipo de dieta mantenida a lo largo de toda la vida. Niveles bajos de calcio y vitamina D son norma en la persona de edad avanzada.
- Pérdidas en los órganos de los sentidos: son una constante en la persona mayor. Somos conscientes de los que afectan a la vista y al oído, pero no lo somos tanto de los que comprometen igualmente al gusto y al olfato. Entre sus consecuencias negativas hay que señalar un desinterés creciente por la comida y el comer, así como una mayor dificultad para acceder a los alimentos y cocinarlos de manera adecuada.
- Pérdidas en el sistema inmunitario: condicionadas también en parte por el tipo de dieta mantenida durante la vida.

- **Es aconsejable realizar 4 o 5 ingestas diarias, sin olvidarse del desayuno, con una dieta variada. Es mejor limitar el consumo de sal y condimentar los alimentos con hierbas aromáticas. Se deberán limitar los fritos (mejor vapor, horno, hervido o plancha); en caso de hacerlos, siempre con aceite de oliva.** La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios.
- Hay que reducir el consumo de grasas saturadas (carne roja y embutidos) y aumentar las grasas con ácidos esenciales omega-3 y omega-6, contenidos en ciertos pescados (salmón, sardinas, etc.)
- También hay que incrementar el consumo de grasas vegetales, preferiblemente mediante el consumo de aceite de oliva. Hay muchos alimentos envasados en cuya composición se mencionan los aceites vegetales, pero sin especificar su procedencia, ya que puede tratarse de aceites de coco, palma o palmiste, que tienen un alto contenido en grasas saturadas.
- La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o, en todo caso, semidesnatados.
- Si se tienen problemas de masticación y/o deglución habrá que recurrir a la elaboración de purés, zumos, cremas, carne picada, y alimentos blandos en general.