

NECESIDADES DIETÉTICAS EN DIFERENTES ETAPAS FISIOLÓGICAS



- Alimentación en la gestación:
En la gestación es imprescindible que la dieta de la mujer reúna todos los nutrientes necesarios para asegurar el crecimiento adecuado y óptimo desarrollo del feto y mantener además el estado de salud de ambos, durante la gestación, la mayoría de nutrientes deben incrementarse debido al aumento del gasto metabólico basal, cada nutriente cumple una determinada función en el crecimiento y desarrollo de los tejidos, los requerimientos de nutrientes

varían en función de las necesidades.

Nutrientes importantes en el embarazo:

- Calcio: Importancia en el desarrollo de los huesos del bebé
- Hierro: Importancia en la formación de glóbulos rojos.
- Ácido fólico: Importancia en el desarrollo de los órganos y tejidos del bebé.
- Vitamina C: Importancia en la absorción del hierro.
- Vitamina D: Ayuda a absorber el calcio.
- Vitamina B12: Es importante para tener una sangre sana.

La importancia de una adecuada alimentación en el embarazo ya que ayuda a agilizar la recuperación de la madre después del parto, reduce el riesgo de parto prematuro y anemia. Durante el embarazo se debe tener cuidado especial en escoger los alimentos para consumir la calidad y cantidad que realmente se necesita.



- Alimentación en la lactancia:
Durante la lactancia las mujeres necesitan un poco más de calorías extras que en el embarazo y más proteínas, calcio, zinc, vitamina A, vitamina C y ácido fólico. Deben recibir una alimentación que además de cubrir sus necesidades, le permita formar suficiente leche para amamantar al niño, la

dieta sana para una madre lactante es igual que para todo el mundo: una base de cereales y legumbres, complementada con frutas o verduras, carne y pescado de vez en cuando.



- Alimentación en la infancia:

La alimentación es uno de los factores más importantes que interviene directamente en el correcto crecimiento y desarrollo de los niños.

Alimentos importantes en la infancia:

- La fruta entera: Es una fuente importante de vitaminas, minerales, fibra, agua y azúcares.

- Verduras y hortalizas: Son una fuente importante de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.
 - Leche y derivados: Los lácteos como la leche, yogurt fresco, quesos, son una fuente importante de proteínas, lactosa, vitaminas (D, B2 y B12) y calcio.
 - La carne contiene una gran cantidad de nutrientes necesarios como las proteínas, vitamina B12, minerales como hierro, potasio, fósforo y zinc.
 - Pescados y mariscos: Son una fuente importante de proteínas, Vitamina D, yodo, ácidos grasos, Omega 3.
 - Los cereales deben convertirse en la base de nuestra alimentación, son una fuente importante de proteínas, vitaminas y minerales.
- Alimentación en la adolescencia:

La alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo así como promover hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales, el principal objetivo de las recomendaciones nutricionales en este periodo de la vida es conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado, lo que conducirá a mejorar el estado de salud en esta etapa y en la edad adulta así poder prevenir las enfermedades crónicas de base nutricional que pueden manifestarse en etapas posteriores de la vida. Las necesidades de minerales también están



aumentadas en la adolescencia, sobre todo las de hierro, zinc y calcio, existe una mayor demanda de hierro debido al incremento de masa y volumen sanguíneo, y la ferropenia es el déficit nutricional más frecuente a esta edad.

- **Importancia de la alimentación en el envejecimiento:**

La nutrición en la tercera edad contiene características especiales y debe seguir un patrón, que ayude a mejorar la calidad de vida de las personas durante esta etapa de sus vidas, se hace necesario llevar una dieta equilibrada en la tercera edad en la que se deben reducir las calorías vacías y potenciar el consumo de proteínas, fibras, vitaminas, además de asegurar que la comida provea de calcio, hierro y demás minerales esenciales para la buena salud.

Con el paso de la edad, vienen asociados varios cambios, como son los fisiológicos y sociales que afectan considerablemente el estado nutricional de las personas mayores, y por ende sus pautas alimenticias.

se recomienda el mayor consumo de: pescados, aves, huevos, lácteos desnatados, legumbres, cereales integrales, frutos secos, haciendo énfasis en que al menos la mitad de las proteínas que se consuman sean animales y vegetales.

- La vitamina D: Es vital en la nutrición para personas mayores
- Vitamina B12: Ideal para seguir aportando al desarrollo cognitivo de las personas mayores.
- El calcio y el fósforo: Son minerales esenciales para los huesos, por lo que su consumo habitual ayuda a evitar problemas de osteoporosis.
- El Zinc: Es un antioxidante natural que ayuda a regular el sistema inmune, por lo que es importante tomarlo en cuenta.
- El potasio: Ayuda a reducir el riesgo de hipertensión.
- Grasas: Las grasas que se consumen en una dieta para la tercera edad deben predominar los ácidos grasos monoinsaturados.
- Carbohidratos: En las dietas para personas mayores deben estar compuestos por hidratos de carbono complejos.

