

**Candelaria Elizabeth González Gómez**

**3°A**

**Nutrición clínica**

**Lic. Alfredo Agustín Vázquez**

**Cuadro sinóptico**

# Alimentación y dietética en diferentes situaciones fisiológicas

## Alimentación en la gestación

### Características

- Suficiente
- Equilibrada
- Variada
- Adecuada

### Importancia

En esta etapa fisiológica de la vida femenina es la mejor ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido

### Recomendaciones

- El perfil calórico de 10-15% kcal de proteínas, 50-55% de HC y 30% de lípidos
- Distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día para evitar ayunos prolongados y reducir en la medida de lo posible náuseas y vómitos
- Seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad
- La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.
- 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 actividad física 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
- Evitar dietas hipocalóricas que podrían conllevar deficiencias nutricionales de la madre y del feto

### Necesidades energéticas

- 340 kcal adicionales por día en el segundo trimestre
- 452 kcal adicionales por día en el tercer trimestre
- La ingesta de energía debe distribuirse a lo largo del día para mantener las concentraciones de glucosa en sangre de la madre
- El aporte dietético recomendado de proteína en las embarazadas es 54% mayor que para las mujeres no embarazadas; la proteína se requiere para formar el tejido fetal pero se vuelve peligrosa para el feto cuando la madre tiene fenilcetonuria y está comiendo de manera inapropiada
- El aporte dietético recomendado de vitamina C para una mujer embarazada es 13% mayor que para una mujer no embarazada
- 4 mg diarios de ácido fólico para prevenir defectos del tubo neural (DTN)
- El feto recibe suficiente hierro de las reservas de la madre, a menos que ésta esté gravemente anémica, pero la anemia materna al inicio del embarazo aumenta dos a tres veces el riesgo de parto prematuro y de neonatos con bajo peso al nacer
- Se recomiendan suplementos con 30 mg de hierro diarios después del primer trimestre

## Alimentación en la lactancia

### Lactancia

Forma genérica para señalar alimentación del recién nacido y lactante, a través del seno materno

### Clasificación

- Completa
  - Exclusiva
    - Leche materna, sin agregar otro tipo de líquido o sólido
  - Sustancial
    - Alimentación del seno materno, pero brinda agua o té entre las tetadas
- Parcial
- Total de tetadas
  - Alta
    - Cuando el 80% del total de tetadas son con el seno materno
  - Media
    - Cuando se da seno materno entre el 20 y 79% de las tetadas
  - Baja
    - Cuando se da seno materno en menos del 20% de las tetadas

### Calostro

- Líquido viscoso y de color amarillento, que las glándulas mamarias segregan durante los 3 o 4 días después del nacimiento
- Compuesto por agua, proteínas, minerales, es rico en azúcar, bajo en calorías y en grasas
- Perfecto e insustituible para el bebé por su alto valor nutritivo y su fácil digestión
- Protege al bebé de 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

### Aporte de nutrientes de la leche materna

- Energía (kcal) 650 – 800
- Hierro (mg) 0.3 – 0.9
- Calcio (mg) 200 – 250
- Vitamina D (UI) 13
- Proteínas (g) 9 – 12.6

# Alimentación y dietética en diferentes situaciones fisiológicas

## Alimentación en la infancia

### Necesidades alimenticias los primeros 3 años

- Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día
- Proteínas: 1,1 g/kg/día lo cual equivale aproximadamente a 13 g/día, debiendo proporcionar del 5 al 20% del valor calórico total de la dieta (VCT)
- Hidratos de carbono: 130 g/día, entre el 45 y el 65% del valor calórico total de la dieta
- Fibra: AI de 19 g/día
- Lípidos: su aporte debe estar entre el 30 y el 40% del valor calórico total de la dieta; se hacen recomendaciones (AI) de AGP n-6 de 7 g/día (5-10% del valor calórico total de la dieta) y de AGP n-3 de 0,7 g/día (0,6-1,2% del valor calórico total de la dieta)
- DHA: de 0,10 a 0,15 g/ día para la población de dos a cuatro años, recomendaciones de la FAO/OMS

### Nutrición preescolar y escolar

- Niños preescolares (desde los 3-4 años hasta aproximadamente los 5-6 años)
- Niños escolares (desde los 5-6 años hasta el inicio del brote puberal, hacia los 10-11 años)

### Necesidades alimenticias a los 6 años

- Energía
  - Niños: 1.742 kcal/día
  - Niñas: 1.642 kcal/ día
- Proteínas: 0,95 g/kg y día, lo cual significa aproximadamente 19 g/día (10-30% del valor calórico total de la dieta)
- Hidratos de carbono: 130 g/día (45-65% del valor calórico total de la dieta)
- Fibra: 19 g/día.
- Lípidos: comprendido entre el 25 y el 35% del valor calórico total de la dieta, con AI de AGP n-6 de 10 g/día (5- 10% del VCT) y de AGP n-3 de 0,9 g/día (0,6-1,2% del valor calórico total de la dieta)
- DHA: 150-200 mg/día recomendaciones de la FAO/OMS

### Brote puberal

- Inicio 10 -11 años
- Termina 16 – 18 años
- Períodos
  - Preadolescente de los 10 – 13 años
  - Adolescente de los 14 – 18 años

### Cambios somáticos

- Crecimiento de peso y talla
- Aparición de los caracteres sexuales secundarios
- Aumento de la masa muscular en varones y mayores depósitos grasos en mujeres

### Cambios psicológicos

- Aumento del individualismo y rechazo de autoridad
- Importancia de la imagen corporal y sensibles a mensajes de la publicidad
- Condicionan hábitos de alimentación

### Hábitos de vida

- Menos actividad física y más actividades sedentarias
- Menos cuidado en la alimentación
- Vegetarianismo
- Riesgo de embarazo

## Alimentación en la adolescencia

### Envejecimiento

Trayectoria biológica, un proceso orgánico universal y mantenido que determina cambios decisivos tanto en la constitución y funcionalidad de nuestro organismo como en nuestro comportamiento y en la manera de estar en el mundo.

### Interrelación alimentación – vejez

- Afecta a diferentes sistemas y aparatos
  - Pérdidas musculares (sarcopenia) y las posibilidades de autoalimentarse
  - Pérdidas óseas, habitual secuela de fracturas óseas en diversas localizaciones y pueden limitar el acceso a los alimentos y su preparación
  - Pérdidas en los órganos de los sentidos: desinterés creciente por la comida y el comer
  - Pérdidas en el sistema inmunitario: condicionadas por el tipo de dieta mantenida durante la vida.
- Repercusión directa en la alimentación y en la configuración del estado nutritivo
- Existencia de un hábito tabáquico o alcohólico
- Consumo de un número elevado de fármacos

## Alimentación y la vejez

### Principales enfermedades

- Diabetes mellitus
- Insuficiencia renal
- Insuficiencia cardíaca

## Bibliografía

UDS. 2020. Antología Nutrición clínica. Utilizada el 04 de Julio. 2020. PDF. Unidad 3.

