



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Tema:

Alimentación en el ciclo de la vida

Presenta:

Minerva Patricia Reveles Ávalos

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 13/11/2020.

Alimentación en el ciclo de la vida

Las necesidades nutricionales para cada una de las personas varía, esto dependiendo a las diferentes fases de su ciclo de vida desde la lactancia hasta la tercera edad. Las necesidades de nutrición son muy diferentes en estos cambios del ciclo de la vida, ya que en ciertos puntos de la vida personas tienen necesidades adicionales.

Alimentación en la lactancia.

Distribución calórica: El lactante tiene una demanda energética superior (100-115 kcal/kg/día) a la del adulto (30-35 kcal/kg/día) esto para que el lactante pueda cubrir todas las demanda que su cuerpo lo pide.

Alimentos recomendados: La leche materna es principal alimento en los lactantes principalmente durante los primeros 6 meses de vida.

La leche materna aporta un alto contenido en grasa (38%), entre un 48% y 54% de carbohidratos, y un 8% de proteínas.

La lactancia artificial debe de mantener las mismas proporciones de nutrientes que la lactancia materna.

Alimentos prohibidos: En la lactancia la recomendación es exclusivamente leche materna ya que se le administra a los lactantes otros tipos de alimentos puede que tengan problemas en el crecimiento.

Enfermedades por una mal alimentación: El lactante puede desarrollar mala absorción, reflujo gastroesofágico, mala deglución, problemas hormonales o metabólicos, pero la enfermedad más frecuente en los lactantes son las alergias.

Importancia de la leche materna en la alimentación del lactante:

La leche materna es el alimento primordial para el lactante, este contiene todos los nutrimentos nutritivos que el lactante necesita su crecimiento y desarrollo, así como algunas sustancias que ayudan a su proceso inmunológico, existe evidencia que la

composición de la leche materna se modifica a lo largo según las necesidades cambiantes del lactante.

La leche materna proporciona las proteínas digestivas, minerales, vitaminas, hormonas, tiene cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasa que los lactantes necesitan, además que mejora el desarrollo motriz de los bebés.

La lactancia materna también se asocia a una mayor capacidad de respuesta y a la seguridad emocional que brinda el vínculo.

Alimentación en la infancia.

Distribución calórica: 1.800 kcal/día (90 kcal/kg peso/día). 50-60% de hidratos de carbono (principalmente complejos con no más de un 10% de refinados), 30-35% de grasas y 10-15% de proteínas de alta calidad.

Alimentos recomendados: leche y derivados ingesta de 500-1.000 ml / día, carnes, pescados, huevos y legumbres, cereales, frutas, verduras y hortalizas

Alimentos prohibidos: Estos alimentos no son prohibidos pero si son de ingesta muy ocasional, estos alimentos son las grasas, dulces, carnes rojas y embutidos.

Enfermedades por una mal alimentación: Enfermedades isquémicas coronarias, osteoporosis, ciertos tumores, accidentes cerebrovasculares, hipertensión, obesidad, trastornos del aprendizaje y del desarrollo mental (deficiencia de hierro).

Alimentación en la adolescencia.

Distribución calórica: 10-15% del valor calórico total en forma de proteínas, 50-60% en forma de hidratos de carbono y 30-35% como grasa.

El reparto calórico a lo largo del día debe realizarse en función de las actividades desarrolladas, evitando omitir comidas o realizar algunas excesivamente copiosas.

Alimentos recomendados: Las necesidades de agua se estiman en 1-1,5 ml/kcal metabolizada, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales. Los objetivos nutricionales son conseguir un crecimiento adecuado, evitar los déficits de nutrientes específicos y consolidar hábitos alimentarios correctos.

Lo que se debe de consumir diario en cantidades necesarias son: Queso y yogur, Aceite de oliva, Frutas, Legumbres, Nueces, Verduras, Pan, pasta, arroz, patatas, cereales y semillas.

Los alimentos que se deben de consumir varias veces por semana son: Huevos, dulces, aves y pescado.

Los alimentos que se deben de consumir pocas veces al mes son: carnes.

Alimentos prohibidos: Sal, excesos de azúcar, sodas, grasas trans y alcohol.

Enfermedades por una mal alimentación: Enfermedades cardiovasculares, hipercolesterolemia, hipertensión arterial, obesidad y osteoporosis.

Alimentación en el adulto.

Distribución calórica: Un adulto sano requiere de 1300/1700 calorías/día para que pueda mantenerse de una buena forma en el día.

Alimentos recomendados: Las recomendaciones nutricionales se deben expresar en cantidades de energía y nutrientes y no por grupos de alimentos, ya que los hábitos de consumo varían de un colectivo a otro. Los hidratos de carbono o glúcidos, deben ser los nutrientes mayoritarios de la dieta, de igual manera como verduras cocinadas, pescados, frutas, granos integrales.

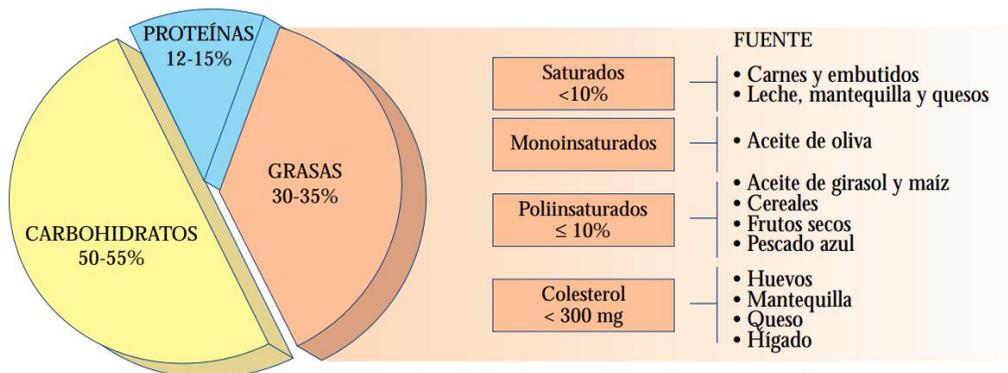
Alimentos prohibidos: Grasas animales, azúcares y sal.

Enfermedades por una mal alimentación: Obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipercolesterolemia.

Alimentación en la 3ra edad.

Distribución calórica: Se ha observado que al menos el 40% de los ancianos de más de 70 años ingieren menos de 1500 Cal/día. Sin embargo, este aporte energético es insuficiente para cubrir las necesidades de micronutrientes, así como para mantener un cierto grado de actividad física, aunque las necesidades energéticas en el anciano son más bajas, debe asegurarse el aporte suficiente para cubrir los requerimientos en vitaminas y minerales.

Alimentos recomendados: Las recomendaciones americanas (RDA) para hombres y mujeres sanos mayores de 51 años son de 0,8 g de proteínas/kg/día, que equivale a 63 g/día para los hombres y 50 g/día para las mujeres (12). Las recomendaciones españolas para varones y mujeres sanos de >50 años son de 54 g de proteína/día y de 41 g/día, respectivamente



Distribución de la dieta equilibrada para un anciano sano

Alimentos prohibidos: Hasta los años 70 los lípidos o grasas no se incluían dentro de la dieta, ya que no se consideraban nutrientes esenciales

Enfermedades por una mal alimentación: Osteoporosis, anemia, enfermedades inflamatorias crónicas, úlceras, déficit de micronutrientes, disfunción del sistema inmunitario, mayor pérdida de masa muscular.

Bibliografía:

- Alimentación del adolescente Diana Madruga Acerete y Consuelo Pedrón Giner en; https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion_adolescente.pdf
- Alimentación del preescolar y escolar Luis Peña Quintana en https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf
- Alimentación del lactante y del niño pequeño 24 de agosto de 2020 <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- Alimentación del lactante sano Aurora Lázaro Almarza¹, Benjamín Martín Martínez² ¹Hospital Clínico de Zaragoza. ²Hospital de Tarrasa. https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_lactante.pdf
- <https://www.asturnatura.com/articulos/nutricion/ciclo-vida/nutricion-lactancia.php>
- Lactancia materna María José Lozano de la Torre Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Universidad de Cantabria. Santander. Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/lm.pdf>
- http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion/requerimientos_nutricionales_en_la_tercera_edad.pdf
- <https://www.uss.cl/wp-content/uploads/2018/03/Documento-de-trabajo-n%C2%B0-42.pdf>
-