



**Universidad del Sureste**

**Escuela de Medicina**

**Materia: Nutrición**

**Alimentación en el ciclo de la vida**

**Presenta. Gabriela Gpe Morales Argüello**

**3oB**

**Nutrióloga. Rodríguez Martínez Daniela**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas 14/11/2020**

# Alimentación en el ciclo de la vida

## Lactante

### Distribución calorica:

La etapa de lactante corresponde al primer año de vida del niño y en función de sus necesidades nutricionales, se puede dividir en dos subetapas. La primera va desde el momento del nacimiento hasta los 4 ó 5 meses de edad, en la cual se alimenta al bebé exclusivamente con leche de origen materno (lactación natural) o bien con una fórmula láctea (lactación artificial). La segunda abarca desde los 4 ó 5 meses hasta el año de vida. Durante esta subetapa, al lactante se le introducen progresivamente nuevos alimentos (alimentación complementaria).

**Energía:** el lactante tiene una demanda energética superior (100-115 kcal/kg/día) a la del adulto (30-35 kca/kg/día). Para cubrir estas necesidades energética, la leche materna le aporta un alto contenido en grasa (38%), entre un 48% y 54% de carbohidratos, y un 8% de proteínas. La lactancia artificial debe mantener las mismas proporciones de nutrientes. Conforme el lactante va creciendo y evolucionando, se van introduciendo nuevos alimentos que complementan sus requerimientos nutricionales, siendo los requerimientos similares a los (45-60% de carbohidratos, 20-35% de lípidos y entre el 10% y 15% de proteínas.

### Alimentos recomendados:

- De 1 a 6 meses, seno materno exclusivamente
- 6 meses frutas: manzana, pera, plátano, guayaba, papaya, uva, ciruela pasa
- 7 meses Cereales: arroz, maíz y avena
- Carnes: pollo, hígado de pollo
- Aparte de los seriales de arriba mencionados, ofrecer sopa de pasta galletas y tortillas

### Alimentos prohibidos:

- Evitar los pescados ricos en mercurio
- Limitar las bebidas con cafeína
- Consumo de bebidas alcohólicas
- Alimentos que alteren el sabor de la leche: ajo, espárragos, cítricos, picantes o cebolla.



### Enfermedades que se pueden desarrollar por mala alimentación:

#### Problemas digestivos:

celiaquía, parásitos, malabsorción, reflujo gastroesofágico, enfermedad inflamatoria intestinal.

**Problemas neurológicos:** mala deglución.

**Alergias:** la más frecuente en los lactantes es la alergia a las proteínas de la leche de vaca.

Problemas hormonales o metabólicos.

- Pérdida de peso
- Estreñimiento
- Piel seca
- Cabello débil y sin brillo
- Llanto excesivo
- Irritabilidad
- Insomnio



## Infancia

### Distribución calórica:

Distribución dietética: 25% desayuno, 30% comida, 15% merienda y 30% cena. Evitar las ingestas entre horas. Distribución calórica: 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:

- Frutas
- Verduras y hortalizas

- Leche y derivados
- Carne y embutidos
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Legumbres
- Cereales
- Aceite de oliva
- Frutos secos

Alimentos	Diario	Semanal
Pescados y mariscos		3-4 raciones
Carnes magras		3-4 raciones
Huevos		3-4 raciones
Legumbres		2-4 raciones
Frutos secos		3-7 raciones
Leche, yogur y queso	2-4 raciones	
Aceite de oliva	3-6 raciones (cucharadas)	
Verduras y hortalizas	mayor o igual 2 raciones	
Frutas	mayor o igual 3 raciones	

Alimentos

Diario

Semanal

Pan, cereales, arroz, pasta, patatas, cereales integrales.

4-6 raciones

Agua

4-8 raciones (vasos)

Alimentos prohibidos:

ALIMENTOS	RECOMENDADOS (a diario)	A LIMITAR (Máximo 2-3 veces/semana)	DESACONSEJADOS (excepcionalmente)
CEREALES	<p>avena, pan integral, arroz integral, galletas integrales, pastas</p>	<p>pastas al huevo</p>	<p>croissants, magdalenas, galletas, donuts</p>
FRUTAS, HORTALIZAS Y LEGUMBRES	<p>todas</p>	<p>aguacates, aceitunas, patatas fritas (con ACEITES Y GRASAS)</p>	<p>patatas chips, coco</p>
HUEVOS LECHE Y DERIVADOS	<p>leche desnatada, yogur desnatado</p>	<p>yogur semidesnatado, queso fresco, huevo entero (3x/semana), leche semidesnatada</p>	<p>queso graso, nata, flan, leche entera</p>
PESCADO Y MARISCO	<p>pescado azul, pescado blanco, matisco de cocción, atún</p>	<p>salsas en lata, calamares</p>	<p>huevos de pescado, pescado frito en aceite no recomendado</p>
CARNES	<p>pollo y pavo sin piel, conejo</p>	<p>vaca, buey, ternera, cordero, cerdo, jamón</p>	<p>hamburguesas, bacon, pato, pavo, queso, paté, salchichas, vísceras</p>
ACEITES Y GRASAS	<p>aceite de oliva</p>	<p>aceites de girasol y maíz, margarinas vegetales</p>	<p>tocino, mantequilla, manteca de cerdo, aceite de palma, aceite de coco</p>
POSTRES	<p>arroz con leche desnatado, leche condensada, miel, miel matado</p>	<p>caramelo, flan sin huevo, turrón, marzipán</p>	<p>chocolate y pasteles, postres con leche entera, huevo, nata y mantequilla</p>
FRUTOS SECOS*	<p>almendras, castañas, avellanas, nueces, dátiles</p>	<p>cacahuetes</p>	<p>cacahuetes salados, coco</p>
BEBIDAS	<p>zumos, infusiones, té (3x/día), café (3x/día), agua mineral</p>	<p>refrescos azucarados</p>	

## Enfermedades que se pueden desarrollar por mala alimentación:

- Anemia
- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Gastritis
- Enfermedades odontológicas

## Adolescencia

### Distribución calórica:

La distribución calórica de la ingesta debe mantener una proporción correcta de principios inmediatos: 10-15% del valor calórico total en forma de proteínas, 50-60% en forma de hidratos de carbono y 30-35% como grasa.

### Alimentos recomendados:

- **Granos.** Alimentos hechos con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada o los granos de cualquier otro cereal que sean productos producidos con granos. Entre los ejemplos se incluyen el trigo integral, el arroz integral y la avena.
- **Vegetales.** Varíe los vegetales. Elija vegetales diversos, incluidos vegetales de hoja verde, rojos y anaranjados, legumbres (guisantes y frijoles) y vegetales con almidón.



- **Frutas.** Todas las frutas y el jugo que sea 100 por ciento de frutas se considera parte del grupo de las frutas. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas y pueden estar enteras, trozadas o pisadas.
- **Lácteos.** Los productos lácteos y muchos alimentos preparados con leche se consideran parte de este grupo. Concéntrese en los productos descremados o bajos en grasa, así como los que tengan abundante calcio.
- **Proteínas.** Elija lo magro de las proteínas. Prefiera aves y carnes magras o con poca grasa. Varíe las proteínas de su rutina: elija más pescado, frutos secos, semillas, guisantes y frijoles.

### Alimentos prohibidos:

- Sal
- Azúcar
- Refrescos
- Grasas insaturadas
- Cereales procesados
- Alcohol

### Enfermedades que se pueden desarrollar por mala alimentación:

- Obesidad o sobrepeso
- Trastornos de conducta alimentaria
- Hipertensión
- Enfermedades cardiovasculares
- Depresión
- Diabetes
- Envejecimiento acelerado
- Problemas de sueño
- Cáncer



Adulto

### Distribución calórica:

Nutriente	Porcentaje recomendado
Lípidos	25 al 35%
Carbohidratos	50 al 60%
Proteínas	10 al 15%
Desayuno	20%

<b>Media mañana</b>	15
<b>Comida</b>	30%
<b>Media tarde</b>	15%
<b>Cena</b>	<b>20%</b>

### Alimentos recomendados:

- Frutas y vegetales (elija diferentes tipos con colores vivos)
- Granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral
- Leche descremada y queso bajo en calorías, o leche de arroz o de soya fortificada con vitamina D y calcio
- Pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos
- Frijoles, nueces y semillas



### Alimentos prohibidos:

- Chocolate
- Embutidos
- Carnes grasas: res, cordero
- Leche entera, nata, mantequilla
- Huevos
- Col, coliflor, rábanos, ajos
- Legumbres
- Manzana cruda, melón, sandía
- Salsas, picantes, especias
- Cremas
- Frutos oleaginosos (aceitunas, nueces, almendras)
- Aceite o manteca para refreír o guisar

### Enfermedades que se pueden desarrollar por mala alimentación:

- Diabetes
- Hipertensión
- Enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo

- Anemia
- Dislipidemia
- Algunos tipos de cáncer e infecciones,



## 3era edad

### Distribución calorica:

Años	Necesidad de ingesta energética (Kcal/día)	
	Varones	Mujeres
60-69	2400	2000
70-79	2200	1900
>80	2000	1700

### Alimentos recomendados:

- Féculas: Pasta, arroz, patata, legumbres y pan.
- Frutas.
- Verduras y hortalizas.
- Lácteos y derivados: Leche, yogur queso.
- Proteínas: Carne, aves, pescado, huevo y legumbres.
- Aceite de oliva

### Alimentos prohibidos:

- Frituras
- Cremas enteras
- Quesos amarillos



- Carnes como cazuela y chuleta de cerdo
- Embutidos: condimentos como ají, pimienta
- Cominos; también café cargado, alcohol

Enfermedades que se pueden desarrollar por mala alimentación:

- Hipertensión
- Artrosis
- Osteoporosis
- Diabetes
- Úlceras
- Varices

# Leche materna

Impotancia: La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la UNICEF recomiendan la lactancia materna inmediata en la primera hora de vida y como forma exclusiva de alimentación hasta alrededor de los seis meses de edad, y posteriormente la introducción de alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados a partir de los 6 meses, continuando la lactancia materna hasta los 2 años o más.

Durante los primeros tres días después del parto, el pecho de la madre produce un líquido de color amarillento que se conoce como calostro, rico en vitamina A, contiene anticuerpos de vital importancia, además protege al recién nacido contra las infecciones, las alergias y ayuda a madurar el intestino.

Los adultos que recibieron lactancia materna en la infancia suelen tener menor tensión arterial y menores concentraciones de colesterol, así como menores tasas de sobrepeso, obesidad y diabetes de tipo 2.

Ventajas:

1. Favorece el vínculo afectivo entre madre e hijo.
2. Ayuda a retrasar un nuevo embarazo.
3. La leche contiene nutrientes de fácil digestión.
4. Siempre está disponible y a la temperatura ideal.
5. No necesita preparación.
6. Disminuye el sangrado transvaginal, ya que ayuda a la evolución uterina



## Bibliografías:

Guía para la alimentación del lactante - Stanford Children's

Alimentación en la lactancia | Nutrición durante la lactancia

Dieta para niños apropiada para la edad | Secretaría de Salud

Alimentación del niño en edad preescolar y escolar | Anales

Alimentos prohibidos en la adolescencia - Estudios Kaneda

La alimentación correcta en la adolescencia | CuidatePlus

Nutrición para personas mayores: MedlinePlus en español

Nutrición - IMSS

Importancia de la lactancia materna - IMSS

OMS | Lactancia materna - World Health Organization

La lactancia materna y su gran importancia en el recién nacido