



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

“ALIMENTACIÓN EN EL CICLO DE VIDA”

NUTRICIÓN

LIC:
DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

PRESENTA:
Andrea Montserrat Sánchez López

MEDICINA HUMANA

2° SEMESTRE

NOVIEMBRE de 2020
Comitán de Domínguez, Chiapas

ALIMENTACIÓN EN EL CICLO DE VIDA

LACTANTE

Durante los primeros 4 a 6 meses de vida, los bebés sólo necesitan leche materna o de fórmula para satisfacer todas sus necesidades nutricionales.

Si se amamanta, un recién nacido tal vez necesite alimentarse de 8 a 12 veces al día (cada 2 a 4 horas) o a petición del bebé. Hacia los cuatro meses, es probable que el recién nacido disminuya de 4 a 6 veces al día; sin embargo, aumentará la cantidad de leche materna que consume en cada alimentación.

Los bebés que reciben leche maternizada o fórmula tal vez necesiten alimentarse alrededor de 6 a 8 veces al día, comenzando recién nacidos con 2 a 5 onzas (60 a 150 ml) de fórmula cada vez que se alimentan (para un total de 16 a 35 onzas - 470 a 1,000 ml por día). Como con la lactancia materna, el número de alimentaciones se reducirá a medida que el bebé crezca, pero la cantidad de fórmula aumentará hasta aproximadamente 6 a 8 onzas (177 a 236 ml) por alimento.

Nunca le dé miel a un bebé, ya que ésta puede contener las esporas que causan botulismo y el sistema inmunitario del bebé no está completamente desarrollado para combatir esta enfermedad.

Aunque un bebé puede dormir toda la noche, es posible que sea necesario despertarlo para alimentarlo si no come lo suficiente durante el día o si está bajo de peso. Los chequeos de rutina con el médico para controlar el crecimiento del bebé sirven para asegurarse de que se le está suministrando la alimentación adecuada durante el día. El médico o el nutricionista le informarán si es recomendable despertar al bebé para alimentarlo.

La lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida aporta muchos beneficios tanto al niño como a la madre. Entre ellos destaca la protección frente a las infecciones gastrointestinales, que se observa no solo en los países en desarrollo, sino también en los países industrializados. El inicio temprano de la lactancia materna (en la primera hora de vida) protege al recién nacido de las infecciones y reduce la mortalidad neonatal. El riesgo de muerte por diarrea y

otras infecciones puede aumentar en los lactantes que solo reciben lactancia parcialmente materna o exclusivamente artificial.

La leche materna también es una fuente importante de energía y nutrientes para los niños de 6 a 23 meses. Puede aportar más de la mitad de las necesidades energéticas del niño entre los 6 y los 12 meses, y un tercio entre los 12 y los 24 meses. La leche materna también es una fuente esencial de energía y nutrientes durante las enfermedades, y reduce la mortalidad de los niños malnutridos.

INFANCIA

Hacia los 2 años de edad, las funciones digestivas y metabólicas de los niños y niñas han madurado de manera que ya pueden comer de todo, si bien se han de ajustar las cantidades y los alimentos a la propia evolución y costumbres del niño; sin sobreestimar ni su apetito ni sus necesidades. A los 2 años la velocidad de crecimiento es grande, aunque va desacelerando hasta los 3 años. Y es a partir de esa edad cuando su ritmo de crecimiento y desarrollo se reducen aún más, hasta llegar a la pubertad donde se da el estirón puberal.

A medida que van creciendo, los niños van marcando sus preferencias sobre los alimentos y deberéis orientarlas adecuadamente, pues suelen presionar para comer sólo aquello que les gusta

Convierte el desayuno en una de las comidas más importantes del día. Para ello el desayuno debe incluir al menos un lácteo, cereales (galletas, cereales, pan, bollería sencilla) y fruta o zumo.

Ofréceles almuerzos y meriendas, mejor a base de bocadillos preparados en casa, frutas y lácteos, sin abusar de embutidos, patés y quesos grasos.

- Primer plato: Arroz, legumbres, pasta, ensaladas o verduras y patata; alimentos energéticos ricos en hidratos de carbono. Si combinas legumbres y cereales en el mismo plato, lo conviertes en un segundo plato muy nutritivo, que puede sustituir perfectamente alguna de las raciones semanales de carne, pescado o huevo.
- Segundo plato: Carnes, pescados y derivados o huevos. Una cantidad moderada de estos alimentos aporta parte de proteína, hierro y otros nutrientes, que el niño necesita. Acompáñalos siempre de guarnición vegetal; ensalada, verduras, legumbres o patatas (¡y no siempre fritas!).
- Postres: Frutas o yogurt

Alimentos 3 a 6 años

Productos	Una ración (r) es	Raciones/día
Lácteos	1 taza de leche (200-250 cc) 1 cuajada 2 yogures ó 2 petit suisse 4 quesitos 80 g queso fresco 30-40 g queso magro	2-3
Carne, Pescado, Huevos	60-70 g de carne o 70-90 g de pescado 1 huevo mediano 30-40 g de jamón, fiambre, embutido o similares	2
Cereales Patatas Legumbres	Plato de arroz, pasta o legumbre (50-60 g en crudo) Rebanada de pan (4 dedos grosor) Patata como plato (150-200 g) y como guarnición (60-90 g)	3-4
Verduras	Plato (120-150 g) y guarnición (60-90 g)	2
Frutas	1 pieza mediana (120-150 g) 2-3 pequeñas 1 vasito de zumo	2
Frutos secos	Un puñado (20-30 g)	3-7 a la semana
Azúcares	2 terrones	2
Aceite y grasas	Recomendada especialmente el aceite de oliva. Complementar con aceites de semillas. Sin abusar de otras grasas (mantequilla, margarina, nata...)	
Agua	Cada día unos 6-8 vasos	

Frecuencia de consumo de alimentos recomendada

Frutas, verduras, ensaladas, lácteos y pan	Cada día
Legumbres	2-4 veces por semana (2 como primer plato, y 2 como guarnición)
Arroz, pasta, patatas	2-4 veces por semana. Alternar su consumo.
Pescados y carnes	3-4 veces por semana. Alternar su consumo.
Huevos	Hasta 4 unidades a la semana, alternando su presencia con carnes y pescados.

Bollería, repostería, patatas fritas de bolsa y similares, refrescos, precocinados (pizza, hamburguesa y similares), golosinas...	Ocasionalmente. Sin abusar.
---	--------------------------------

Alimentos 6 a 10 años

Productos	Una ración (r) es	Raciones/día
Lácteos	1 taza de leche (200-250 cc) 1 cuajada 2 yogures ó 2 petit suisse 4 quesitos 80 g queso fresco 30-40 g queso magro	3-4
Carne, Pescado, Huevos	80-100 g de carne o 100-120 de pescado 1-2 huevos medianos 30-40 g de jamón, fiambre, embutido o similares	2
Cereales Patatas Legumbres	Plato de arroz, pasta o legumbre (60-80 g en crudo) Rebanada de pan (4 dedos grosor) Patata como plato (200 g) y como guarnición (100 g)	3-6
Verduras	Plato (200 g) y guarnición (80-100 g)	2
Frutas	1 pieza mediana (120-150 g) 2-3 pequeñas 1 vasito de zumo	3
Frutos secos	Un puñado (20-30 g)	3-7 a la semana
Azúcares	2 terrones	2-3
Aceite y grasas	Recomendada especialmente el aceite de oliva. Complementar con aceites de semillas. Sin abusar de otras grasas (mantequilla, margarina, nata...)	
Agua	Cada día unos 6-8 vasos	

Frecuencia de consumo de alimentos recomendada

Frutas, verduras, ensaladas, lácteos y pan	Cada día
Legumbres	2-4 veces por semana (2 como primer plato y 2 como guarnición)
Arroz, pasta, patatas	2-4 veces por semana. Alternar su consumo.
Pescados y carnes	3-4 veces por semana. Alternar su consumo.

Huevos	Hasta 4 unidades a la semana, alternando su presencia con carnes y pescados.
Bollería, repostería, patatas fritas de bolsa y similares, refrescos, precocinados (pizza, hamburguesa y similares), golosinas...	Ocasionalmente. Sin abusar.

Alimentos > 10 años

Productos	Una ración (r) es	Raciones/día
Lácteos	1 taza de leche (200-250 cc) 1 cuajada 2 yogures ó 2 petit suisse 4 quesitos 80 g queso fresco 30-40 g queso magro	4
Carne, Pescado, Huevos	80-100 g de carne o 100-120 de pescado 1-2 huevos medianos 30-40 g de jamón, fiambre, embutido o similares	2
Cereales Patatas Legumbres	Plato de arroz, pasta o legumbre (60-80 g en crudo) Rebanada de pan (4 dedos grosor) Patata como plato (200 g) y como guarnición (100 g)	4-6
Verduras	Plato (200 g) y guarnición (80-100 g)	2
Frutas	1 pieza mediana (120-150 g) 2-3 pequeñas 1 vasito de zumo	3
Frutos secos	Un puñado (20-30 g)	3-7 a la semana
Azúcares	2 terrones	2-4
Aceite y grasas	Recomendada especialmente el aceite de oliva. Complementar con aceites de semillas. Sin abusar de otras grasas (mantequilla, margarina, nata...)	
Agua	Cada día unos 6-8 vasos	

Frecuencia de consumo de alimentos recomendada

Frutas, verduras, ensaladas, lácteos y pan	Cada día
Legumbres	2-4 veces por semana (2 como primer plato, y 2 como guarnición)
Arroz, pasta, patatas	2-4 veces por semana. Alternar su consumo.

Pescados y carnes	3-4 veces por semana. Alternar su consumo.
Huevos	Hasta 4 unidades a la semana, alternando su presencia con carnes y pescados.
Bollería, repostería, patatas fritas de bolsa y similares, refrescos, precocinados (pizza, hamburguesa y similares), golosinas...	Ocasionalmente. Sin abusar.

ADOLESCENCIA

La adolescencia puede ser una de las etapas más complejas para el ser humano, debido a los cambios fisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociológicos que tienen lugar durante la misma. Este periodo comienza alrededor de los doce años para las niñas y de los catorce para los niños. Debido a los cambios físicos y psíquicos presentes en estas edades las necesidades nutricionales cobran gran importancia, al incidir directamente en el crecimiento y en la maduración sexual.

Los alimentos indispensables en la adolescencia son:

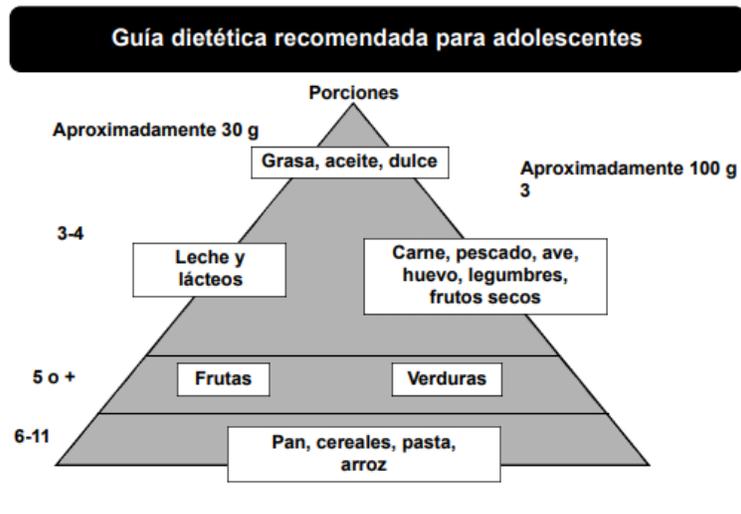
- Las proteínas: sintetizan nuevos tejidos y estructuras del organismo.
- Las vitaminas: intervienen en los procesos metabólicos, muy activos durante la adolescencia.
- Los minerales: al igual que las vitaminas, intervienen en el funcionamiento correcto de los sistemas enzimáticos.
- El calcio: este macroelemento mineral debe aumentar hasta los 1.200 o 1.300 mg diarios durante la adolescencia, al ser importante para el desarrollo del esqueleto. Si el adolescente es reacio al consumo de leches o equivalentes, puede completar esta necesidad con los frutos secos, como fuente alternativa del calcio.
- El hierro: es necesario durante la adolescencia debido al incremento en el volumen sanguíneo que tiene lugar en estas edades. En las chicas, el consumo de hierro cobra gran importancia debido a la pérdida del mismo en la menstruación.
- El zinc: se puede encontrar en una dieta que aporte alimentos de origen vegetal o en las semillas de los vegetales.
- Buena hidratación: el consumo de líquidos ya sean zumos, lácteos o agua es imprescindible durante este periodo para la buena realización de los procesos biológicos.

Una mala alimentación:

La buena presentación o los precios económicos son algunos de los alicientes que hacen que en la actualidad los adolescentes sean grandes consumidores de comida rápida. Ésta se caracteriza por ser rica en contenidos calóricos, en azúcares simples o de absorción rápida, en grasas saturadas y en sodio. A esto, se suma el

consumo de bebidas refrescantes, las cuales aportan gran cantidad de azúcar y además favorecen la erosión dental.

Por el contrario, también es usual la omisión de alguna de las comidas, principalmente el desayuno, y en ocasiones, la cena, lo que desequilibra la alimentación diaria e incide en la falta de rendimiento escolar.



ADULTOS

En esta etapa las necesidades nutricionales de las personas son estables, primordialmente porque se ha detenido el crecimiento. En esta edad, una alimentación adecuada es necesaria para conservar la buena salud, lograr productividad en el trabajo y retardar o disminuir el deterioro conforme avanza la edad. Es importante también para prepararse para vivir la etapa del adulto mayor de forma plena.

➤ Requerimientos energéticos

Así, la EFSA recomienda una ingesta energética de 2.000 kcal/día en mujeres y 2.500 kcal/día en hombres, recomendaciones que coinciden con los valores de referencia empleados en el etiquetado de alimentos.

➤ Requerimientos proteicos

La ingesta energética está por debajo de la necesaria, las proteínas se utilizarían para la producción de energía, reduciéndose su número en el organismo. El requerimiento medio del balance de nitrógeno, cuyo valor es de 0,66 g/ kg por día

➤ Requerimientos de hidratos de carbono

Los hidratos de carbono o glúcidos, deben ser los nutrientes mayoritarios de la dieta, ya que de ellos se obtiene la glucosa, molécula indispensable para el correcto

funcionamiento de determinados órganos y células como el sistema nervioso, hematíes y músculo, con actividad física continuada. Es importante resaltar que la glucosa puede sintetizarse también a partir de otras hexosas ingeridas como la fructosa, aminoácidos, de algunos ácidos grasos y del glicerol que contienen.

➤ **Requerimiento lipídico**

La EFSA recomienda que los lípidos aporten entre un 20-30% de la energía total ingerida, sin embargo, la OMS recomienda que la grasa poliinsaturada/grasa saturada, sea lo más máximo posible a la unidad

➤ **Requerimientos de agua**

El agua no es un nutriente esencial, pero es un fluido imprescindible para prácticamente la totalidad de las funciones corporales, participando activamente en la regulación térmica (termorregulación) de nuestro organismo. Así, una hidratación adecuada es esencial para el mantenimiento de una salud óptima. La podemos obtener a través de la dieta, como constituyente de los alimentos, mediante la ingesta de agua y bebidas que la incluyan en su composición, o bien como producto de los procesos oxidativos que ocurren en nuestro organismo. El contenido de agua corporal y su distribución en los diferentes compartimentos celulares (internos y externos), varía con la edad, modificándose en consecuencia las necesidades de ingesta para alcanzar un control homeostático adecuado.

La EFSA dice que los requerimientos de agua varían entre 2.200-2.600 ml/día en hombres, y 1.900-2.400 ml/día

➤ **Requerimientos de vitaminas y minerales**

Las vitaminas y minerales se denominan también micronutrientes, debido a que en relación a los macronutrientes -glúcidos, proteínas y grasas-, las cantidades requeridas por el organismo son muy pequeñas, aunque no por ello de menor importancia para el desarrollo de las funciones vitales

VITAMINAS Y SALES MINERALES QUE PUEDEN DECLARARSE Y SUS CANTIDADES DIARIAS RECOMENDADAS (CDR)			
VITAMINA D (µg)	5	CLORURO (mg)	800
VITAMINA E (mg)	12	CALCIO (mg)	800
VITAMINA K (µg)	75	FÓSFORO (mg)	700
VITAMINA C (mg)	80	MAGNESIO (mg)	375
TIAMINA (mg)	1,1	HIERRO (mg)	14
RIBOFLAVINA (mg)	1,4	ZINC (mg)	10
NIACINA (mg)	16	COBRE (mg)	1
VITAMINA B6 (mg)	1,4	MANGANESO (mg)	2
ÁCIDO FÓLICO (µg)	200	FLUORURO (mg)	3,5
VITAMINA B12 (µg)	2,5	SELENIO (µg)	55
BIOTINA (µg)	50	CROMO (µg)	40
ÁCIDO PANTOTÉNICO (mg)	6	MOLIBDENO (µg)	50
POTASIO (mg)	2000	YODO (µg)	150

➤ Requerimientos de fibra alimentaria

Las dietas ricas en frutas y verduras, es decir en fibra, reducen la aparición de ciertas patologías como el cáncer de colon, diabetes tipo 2, obesidad y enfermedades cardiovasculares. A pesar de ello, es difícil determinar si el efecto beneficioso se debe a la acción de la propia fibra presente en los vegetales o bien a otros constituyentes de la dieta. En la actualidad, se considera que la dieta debe incluir diferentes tipos de fibras como son la soluble e insoluble.

El requerimiento es de 25 g de fibra al día

TERCERA EDAD

Nutriente	Información	Cantidad	Alimentos
Líquidos	Los cambios corporales de las personas mayores predisponen a una mayor deshidratación. Además, tienen menor sensación de sed.	8 vasos al día	Agua, caldos (aportan minerales y vitaminas), zumos (vigilando el contenido en azúcar), etc.
Hidratos de carbono	En las personas mayores disminuye la tolerancia a la glucosa por lo que se aconseja que su alimentación tenga un contenido alto en carbohidratos complejos y fibra.	50-55% de la energía total diaria, principalmente de hidratos de carbono complejos.	Cereales, harina, pasta, cuscús, pan, patatas, legumbres, yuca, etc. Evitar: azúcar, miel, chocolate, pasteles, refrescos...
Proteínas	Con la edad, la síntesis de proteínas disminuye por lo que hay que mantener e incluso aumentar su aporte si la persona sufre infecciones, inflamación, etc. Muchas personas mayores consumen menos proteínas de las que deberían por problemas de masticación, motivos	15% del total de la ingesta diaria. El 60% deberían ser de alto valor biológico	Huevos, leche y derivados, carnes y derivados, pescado y derivados, soja, etc.

Nutriente	Información	Cantidad	Alimentos
	<p>económicos, etc. Su carencia puede provocar trastornos graves como alteraciones cutáneas, edemas, fatiga, etc.</p>		
Minerales	<p>Se trata de un nutriente al que hay que prestar especial atención porque la capacidad de absorción de los minerales disminuye a causa de cambios biológicos, enfermedades, interacción con algunos medicamentos, etc. Es necesario asegurar su ingestión y en especial la de hierro, cinc y calcio.</p>	Consumo diario	<p>Al igual que las vitaminas, se encuentran en una gran cantidad de alimentos. Más adelante trataremos el tema en profundidad en un artículo monográfico.</p>
Vitaminas	<p>Se trata de otro nutriente esencial. Los mayores pueden sufrir un déficit de vitaminas por comer poco o con poca variación, por enfermedades y/o medicamentos que requieran más vitaminas o dificulten su absorción, por los propios cambios biológicos del organismo, etc.</p> <p>Habitualmente, se observan carencias de las vitaminas: B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B6 (piridoxina), B9 (ácido fólico), B12 (cianocobalamina), C (ácido ascórbico), D (calciferol), E (tocoferol).</p>	Consumo diario	<p>Al igual que los minerales, se encuentran en una gran cantidad de alimentos. Más adelante trataremos el tema en profundidad en un artículo monográfico.</p>

Nutriente	Información	Cantidad	Alimentos
Fibra	<p>La fibra tiene muchas bondades ya que garantiza una buena movilidad intestinal, previene y mejora el estreñimiento, disminuye el riesgo de cáncer de colon, ayuda a controlar el peso y regula la glucemia y la colesterolemia. Sin embargo, comer demasiada fibra puede ser malo porque puede entorpecer la absorción de vitaminas y minerales.</p>	20-30 g/día	<p>Legumbres, avena, cevada, pan integral, galletas integrales, cereales integrales, coco, frutos secos, fruta desecada</p>
Grasas	<p>Las grasas son esenciales para la salud, pero es muy importante que las que se consumen sean sanas. Son la principal reserva de energía del organismo y tienen otras funciones como ayudar en la absorción de las vitaminas liposolubles o hacer más sabrosos los alimentos.</p>	<p>30-35% del valor energético total de la dieta repartidos en:</p> <p>Ácidos grasos saturados: 7-10% del total</p> <p>Ácidos grasos poliinsaturados: inferiores al 10%</p> <p>Ácidos grasos monoinsaturados: 10-15%, potenciando los omega3, que se encuentran en el pescado azul y que tienen efectos antiinflamatorios y antitrombóticos.</p>	<p>Grasas saturadas: mantequilla, panceta, margarina, nata, algunos tipos de queso, embutidos, leche entera, etc.</p> <p>Grasas poliinsaturadas: aceites de girasol, soja, maíz, frutos secos, sésamo, margarina 100% vegetal</p> <p>Grasas monoinsaturadas: pescado azul, aceite de oliva, de girasol y frutos secos (almendras, avellanas).</p>

REFERENCIAS

- <http://atencionmayores.org/alimentacion-vejez-recomendaciones>
- <http://www.henufood.com/nutricion-salud/consigue-una-vida-saludable/nutricion-adulta/index.html>
- https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion_adolescente.pdf
- <https://www.pozuelodealarcon.org/salud-publica/consejos-para-la-salud/como-debe-ser-la-alimentacion-en-la-infancia>
- <http://saludnl.gob.mx/drupal/dieta-para-ni%C3%B1os-apropiada-para-la-edad>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>