



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Tema:

La alimentación en el ciclo de la vida

Presenta:

Aldo Gubidxa Vásquez López

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 14/11/2020.

La alimentación en el ciclo de la vida

La alimentación es muy importante ya que conocer las características nutricionales de las personas, al igual que su grado de actividad constituya la base teórica sobre la que es preciso apoyarse para establecer una alimentación idónea para cualquier periodo del ciclo de la vida.

Según informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), “una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer”.

Importancia de la leche materna en la alimentación del lactante:

La leche materna es muy importante ya que esta nos proporciona anticuerpos, proteínas y grasas que él bebe necesita para su nutrición.

La leche materna es el alimento esencial e ideal para él bebe, ya que este contiene los elementos importantes que él bebe necesita para el crecimiento y desarrollo

La LM ayuda al proceso inmunológico, proporciona vitaminas, hormonas, hidratos de carbono, ayuda a mejorar el vínculo entre la madre y el hijo, mejora el desarrollo motriz del bebe, además que a bases de estudios se ha logrado observar que la leche materna se modifica dependiendo del requerimiento del bebe.

La LM es el alimento ideal ya que no hay necesidad de que le demos cualquier otro alimento al bebe.

Alimentación en la lactancia.

Distribución calórica: El lactante tiene una demanda energética muy importante por lo que la alimentación en esta etapa primordialmente es muy importante por lo tanto un lactante necesita al 100-115 kcal/kg/día.

Alimentos recomendados: El alimento únicamente recomendado es la leche materna ya que este le provee al lactante los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo, de este no ser posible se recomienda la lactancia artificial

pero que esta deba de tener los nutrientes iguales de la lactancia materna, lo cuales son un alto contenido en grasa 38%, entre un 48% y 54% de carbohidratos, y un 8% de proteínas.

Alimentos prohibidos: En la lactancia todo tipo de alimentos están prohibidos hasta los 6 meses de, en este rango de tiempo la alimentación solo será leche materna

Enfermedades por una mal alimentación: La principal enfermedad en los lactantes son las alergias, pero igual existen otros tipos de enfermedades como lo son las enfermedades hormonales y metabólicos.

Alimentación en la infancia.

Distribución calórica: en la etapa de la infancia la distribución calórica tiene variantes ya que dependiendo la edad tiene que cambiar los requerimientos energéticos como de los 6 a 12 meses el requerimiento calórico es de 950 calorías por día, en los 7 años de edad es de 1800 calorías, de esto el 50-60% de hidratos de carbono, 30-35% de grasas y 10-15% de proteínas.

Alimentos recomendados: legumbres, frutas, verduras, cereales y hortalizas.

Alimentos prohibidos: Sal, miel, carnes rojas y leche de vaca.

Enfermedades por una mal alimentación: Deficiencia de hierro, gastritis, diabetes, obesidad, enfermedades en los huesos.

Alimentación en la adolescencia.

Distribución calórica: el valor calórico en la adolescencia debe de ser entre un 10-15% de proteínas, 50-60% de hidratos de carbono y 30-35% de grasas

Alimentos recomendados: cereales, legumbres, Nueces Verduras Pan, pasta, arroz, patatas, cereales semillas y derivados cárnicos.

Alimentos prohibidos: Excesos de azúcar, sal, refrescos, alcohol y grasas trans.

Enfermedades por una mal alimentación: Enfermedades coronarias, obesidad, anemia, hipertensión arterial, entre otras.

Alimentación en el adulto.

Distribución calórica: 1300/1700 calorías/día

Alimentos recomendados: verduras, frutas, cereales, legumbres, pescados, frijoles, pollo, lácteos descremados y granos integrales.

Alimentos prohibidos: Grasas animales, harinas refinadas, azúcares y sal

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

Alimentación en la 3ra edad.

Distribución calórica: 40% de los ancianos de más de 70 años ingieren menos de 1500 Cal/día.

Alimentos recomendados: vitaminas y minerales, frutas y vegetales, granos integrales, avena, pan integral, leche descremada, alimentos bajo en colesterol.

Alimentos prohibidos: Hasta los años 70 los lípidos o grasas no se incluían dentro de la dieta.

Enfermedades por una mal alimentación: anemia, debilidad muscular, osteoporosis, enfermedades inflamatorias crónicas, déficit de micronutrientes.

Bibliografía:

- <https://www.asturnatura.com/articulos/nutricion/ciclo-vida/nutricion-lactancia.php>
- <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/lm.pdf>
- http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion/requerimientos_nutricional_es_en_la_tercera_edad.pdf
- <https://www.uss.cl/wp-content/uploads/2018/03/Documento-de-trabajo-n%C2%B0-42.pdf>
- https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion_adolescente.pdf
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_lactante.pdf