

## ALIMENTACION DEL LACTANTE:

En el 1er año de vida se experimentan los cambios más importantes que la persona va a tener en cuanto a crecimiento y desarrollo, de ahí la vulnerabilidad a la alimentación, de no ser correcta el lactante puede caer en deficiencias nutrimentales o malnutrición por exceso. En general la alimentación del 1er año de vida se divide en 2 grandes rubros: Lactancia en donde se incluye la alimentación al seno materno y con sucedáneos de la leche humana y la introducción de alimentos diferentes a la leche.

### LACTANCIA:

#### \* Lactancia al seno materno:

Actualmente se reconoce que la leche humana es la mejor elección para alimentar a un lactante por los múltiples beneficios, tanto para el lactante como para la madre.

#### \* Beneficios de la alimentación con leche humana

- a) Nutricionales: proteínas, la proporción predominante del suero a la caseína es fácilmente digerible, promueve el vaciamiento gástrico y corresponde a una proteína de alto valor biológico
- Lípidos, proporcionan del 40-50% de kcal provenientes de la leche, contiene ácidos grasos esenciales, ácidos grasos de cadena larga, que mejoran la visión y la cognición.
- Colesterol esencial para el desarrollo del SNC.
- Hidratos de carbono la lactosa aumenta la absorción de calcio. ideal para obtener energía.
- Nitrogeno no proteico: contiene aminoácidos libres para el crecimiento.
- Hierro aumenta su absorción.

## B) Inmunológicas:

protección inmunológica pasiva, vía sistema inmune entero-mamaria.

- Lactoferrina proteína fijadora de hierro que reduce los sitios fijadores de hierro disponibles para los patógenos hierro-dependientes.
- factor antimicrobiano promueve el crecimiento de bacterias beneficiosas, y inhibe el crecimiento de enteropatógenos, incluye macrófagos y linfocitos para combatir infecciones.
- Riesgo bajo de contaminación del alimento si se da directamente del seno materno.

Incidencia disminuida o de gravedad de: diarrea, otitis media, infección de vías resp. bajas, meningitis bacteriana, botulismo, infección de vías urinarias, y enterocolitis necrosante.

- posible protección contra: SX de muerte súbita infantil, DM insulina dependiente, enfermedad de Crohn, colitis, linfoma y alergias.

## C) Fisiológicos:

contenido de agua de 87.5% de vol. para mantener la hidratación - carga renal de solutos baja, ayuda a la función renal, ayuda a la maduración intestinal.

El lactante autoregula su ingesta basándose en sus necesidades por medio de la alimentación a libre demanda.

La composición de la leche materna cambia de acuerdo con las necesidades del niño: ealustro, de transición, de leche madura y prematura



## LACTANCIA CON SUCEDÁNEOS DE LA LECHE HUMANA:

Los leches que se encuentran actualmente en el comercio para alimentar a los lactantes se denominan sucedáneos de inicio o de continuación. Los sucedáneos de inicio satisfacen las necesidades nutricionales de los lactantes desde el nacimiento hasta los 4 o 6 meses.

Los de continuación se consideran como un alimento para utilizarse como parte del 80% de la dieta líquida en el proceso de la introducción de alimentos, se utiliza en los lactantes a partir de los 6 meses y hasta el año de edad.

El contenido de nutrientes es diferente entre un sucedáneo de inicio o de continuación.

Las indicaciones para utilizar sucedáneos son:

1) Generales: por sustitución en hijos de mujeres que no desean o que no pueden alimentarlos al pecho, y por suplementación en hijos de mujeres que desean suspender al pecho ocasionalmente o la producción de leche es insuficiente, puede surgir por la mala técnica de alimentación al pecho, o por desprendimiento de la madre, a causa laboral.

2) Médicas: Es

Infecciones maternas como hepatitis B, VIH, utilización de medicamentos en la mujer, que pueden tener repercusión en el recién nacido, o cuando existen problemas en la velocidad de crecimiento en el lactante.

## INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS DIFERENTES A LA LECHE:

Los objetivos de introducir alimentos son el aporte de energía y los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo, crear hábitos saludables y estimular el desarrollo psicoemocional del niño al integrarlo a la dieta familiar. Se recomienda la introducción de alimentos a partir de los 6 meses de edad.

- Edad de 0-6 meses: lactancia materna exclusiva o con sucedáneas de leche.
- A partir de los 6 meses: verduras y frutas con cereales, chayote, calabaza, zanahora, manzana, plátano, pera, papaya, cereales cocidos de arroz, maíz, fortificados con hierro, en presentaciones de purés, papillas, una o dos veces al día.
- A partir de los 7 meses: Verduras, frutas, cereales y leguminosas, betabel, ciruela, durazno, mango, jicama, cereales de trigo, avena, tortilla, pan, papa, camote, yuca, pastas, en presentación picados de 2-3 veces por día.
- de 8-9 meses: Verduras, frutas, cereales, leguminosas y alimentos de O. animal, guayaba, piña, espinacas, acelgos, ejotes, nopales y pepino, apio, brocoli, todos los cereales, frijoles, garbanzos, lentejas, habos, chicharos, pollo, pavo y res. en presentaciones finamente picados y en trozos 3 veces al día.
- 10, 11 y 12 Meses: Verduras y frutas, todos los cereales, leguminosas, alimentos de O. animal, lácteos, y huevos, pescado, queso, yogur, crema, huevos cocidos, dieta familiar, leche de vaca y pescado, en presentación trozos, desmenuados, jugos, 4 veces al día.

#### ALIMENTACIÓN DEL NIÑO: PREESCOLAR Y ESCOLAR:

La edad preescolar abarca desde el primer año de vida hasta los 6 años de edad mientras que la escolar comienza a los 6 y termina a los 12 cuando comienza la pubertad. Estas etapas suelen considerarse un periodo de crecimiento latente, a pesar de esta disminución en la velocidad de crecimiento son etapas en fases de intenso crecimiento social, cognitivo y emocional. Por ello desde este momento es necesario promover hábitos saludables que favorezcan la prevención de enfermedades como: desnutrición, anemia, diarrea, DM, obesidad, HTA, Cáncer.



## RECOMENDACIONES NUTRIMENTALES :

- 1) Mediante una dieta completa variada adecuada y suficiente es posible cubrir los requerimientos de vitaminas y nutrientes, por los que los suplementos multivitamínicos no son necesarios. No hay diferencias significativas en las necesidades alimentarias entre uno u otro sexo hasta los 11 años.

Las recomendaciones de energía se hacen con base en el metabolismo basal, la actividad física y la tasa de crecimiento.

El aporte energético y de proteínas de la dieta debe ser suficiente para asegurar el crecimiento y desarrollo.

- Es importante que el niño tenga tiempo para comer sin prisa o ansiedad para una buena masticación, digestión y un momento placentero con la familia.
- Es importante que en esta etapa hagan 5 comidas al día, 3 mayores y 2 refrigerios.
- Vigilar los ciclos de sueño y reposo para lograr el crecimiento físico esperado
- Establecer horarios de comida
- Ofrecer platillos variados de todos los grupos al niño
- Confiar y respetar en los gustos del niño para establecer diferencia de hambre o saciedad.
- El niño no debe realizar otras actividades mientras come (ver tele, computadora o juegos de video)
- En relación con las golosinas se recomienda no incluirlos como premios, no etiquetar como buenos o malos, no prohibirlos, no fomentar su consumo frecuente.
- En esta etapa los niños atienden a lo que ven más que lo que escuchan, para promover hábitos saludables. Sería necesario que el niño pueda observar las prácticas alimentarias de los padres de familia para que ellos puedan emular.

## Evaluación de riesgos nutricios en edad preescolar y escolar:

La NOM-031-SSA2-1999 para la atención a la salud del niño establece que los niños menores de 5 años deberán recibir una atención integrada considerando: vigilancia de la vacunación (esquema básico de vacunación completo), atención del motivo de la consulta, vigilancia de la nutrición y capacitación de la madre.

En cuanto al control y la vigilancia de la nutrición, el crecimiento y el desarrollo del niño menor de 5 años, dicha norma establece las siguientes medidas de prevención

- 1) Orientación alimentaria a la madre o responsable del menor de 5 años.
- 2) Promoción de la higiene en el hogar, énfasis en el lavado de manos, corte de uñas periódicamente y mango de alimentos.
- 3) Desparasitación intestinal periódica 2 veces al año, suplementación de Vit A en administración periódica, consulta médica con periodicidad mínima de cada 6 meses, registrar edad, peso estatura, perímetro cefálico y evaluación del desarrollo psicomotor.

por otro parte 3 de los problemas principales que pueden presentar los niños preescolares y escolares en relación con la alimentación son:

Según la encuesta Nacional en nutrición en salud en Menores de 5 años prevalencia de desmedro (estatura baja para la edad), bajo peso, sobrepeso u obesidad y anemia

Caries: para prevenir las caries dentales se recomienda disminuir el consumo de alimentos altos en sacarosa, lavar los dientes después de comer cualquier alimento y de ser posible enseñar al niño a enjuagar la boca o beber agua pura después de la comida y acudir al dentista 2 veces por año.



- En ambos sexos es importante asegurar el consumo de Zinc por su influencia en los patrones de crecimiento.
- Es fundamental considerar que en situaciones como el embarazo y la actividad física, cambian los requerimientos nutricios. En el primer caso deberá aumentarse la ingesta de energía, proteína, calcio, fósforo, Magnesio, Vit. A y ácido fólico
- En adolescentes que practican deporte regular y con cierta intensidad deberán hacerse ajustes correspondientes de acuerdo con el tipo de deporte, la frecuencia en que lo practican y la intensidad.
- Se recomienda insistir en la adecuada hidratación todos los días y más cuando realicen deportes. La recomendación es de al menos 1 ml de agua por kcal. consumida

### Recomendaciones de nutrimentos específicos para adolescentes

- Calcio: en el sexo femenino de 10-20 años 210-400 mg al día  
del sexo masculino de 10-20 años de 110-240 mg al día.
- HIERRO: en el sexo femenino .57-1.1 mg al día  
en el sexo masculino .23-.9 mg al día.
- ZINC: en el sexo femenino de .27-.05 mg al día.  
en el sexo masculino de .18-.31 mg al día.

### Sugerencias al orientar a los adolescentes en materia de alimentación:

- Considere escuchar con atención las dudas antes de llenarlos de información
- Personalice lo mayor posible el plan de alimentación
- Tome en cuenta que en esta etapa los adolescentes se apegan poco a patrones alimentarios, sobre todo cuando estos no son claros, hay problemas psicosociales y en casa carecen de estructura

## Recomendaciones nutricionales en la adolescencia:

La adolescencia es el tránsito entre la niñez y edad adulta ocurre en lapsos variables y su duración ocurre en las circunstancias específicas del individuo, estar conscientes de que el estado nutricional y de salud en general con el que el individuo llega a esta etapa influye en cómo enfrentará los cambios físicos, sociales y emocionales que ocurren en la adolescencia.

## Recomendaciones nutrimentales.

- Las recomendaciones que se hacen básicamente para respaldar y garantizar el crecimiento tomando en cuenta que se trata de un adolescente que ha llegado a esta etapa en condiciones saludables.
- Las necesidades de energía son diferentes entre los adolescentes en general; las mujeres comienzan primero la pubertad por lo que sus necesidades se ven incrementadas con antelación por la mayor cantidad de estrógenos y progesterona en relación con la de los niños, por mayor cantidad de testosterona y andrógenos.
- Las recomendaciones de energía y proteína se hacen en cuanto a la talla y no en cuanto al peso o edad cronológica.
- La FAO-OMS recomienda aportaciones diarias de proteína para adolescentes de 10-18 años, en determinado gramos de proteína por kg de peso corporal.
- Es importante que en las mujeres adolescentes se procure el consumo de calcio en los alimentos para contar con reservas durante esta etapa y disminuir el riesgo de osteoporosis en la edad adulta.
- Es importante verificar el consumo frecuente de hierro para reconstituir las pérdidas del mineral en los sangrados menstruales y en los hombres por el crecimiento de tejido muscular y el volumen sanguíneo que se ven incrementados.



- Debido a la importancia de la prevención o la detección temprana de enfermedades crónicas degenerativas en esta etapa se recomienda que el adulto sano se someta a una evaluación periódica anual de rutina o semestral de acuerdo con su estado de salud y sus riesgos particulares, esta evaluación debe incluir andropometría bioquímica sanguínea, clínica y dietética

### ORIENTACION ALIMENTARIA

- El objetivo en esta etapa es la obtención de una mejor calidad de vida actualmente esto implica en la mayoría de los casos un cambio de hábitos. Es fundamental que el profesional conozca al paciente y comprenda la situación particular y le muestre alternativas o herramientas específicas a su caso
- Considere que el paciente con obesidad, HTA o DM está viviendo un proceso interno difícil al conocer que su padecimiento es crónico, no curable y por tanto su tratamiento requiere de cambios para toda la vida
- Ayudar al paciente a comprender que la curación o control según sea el caso dependerá de las decisiones tomadas cada día
- Recomendar practicar una alimentación completa, variada, equilibrada adecuada e inocua, realizar monitoreo de peso, no espaciarse demasiado las comidas (Más de 5 horas) para evitar comer con ansiedad

### Selección de alimentos

- Incluir abundantes verduras, pocas raciones de frutas, combinar cereales con leguminosas y disminuir el consumo de alimentos de O. animal.
- Preferir verduras y frutas frescas evitando las enlatadas e industrializadas, cereales integrales con poca grasa y azúcar, cortes de carne magras, eliminando la piel en las aves y aumentando consumo de pescado
- Limitar el consumo de alimentos grasosos como la manteca, crema, mantequilla y el tocino. Preferir aceite vegetales como el de cártamo o canola, disminuir el consumo de azúcar y sal evitando productos que la contengan como enlatados, envasados, gasificados, embutidos, sopas instantáneas, botanitas comerciales

- Ayude al adolescente a optimizar sus recursos, explicando opciones de donde y qué comer para que aprenda a elegir en favor de su salud.
- Utilice el sistema mexicano de alimentos equivalentes, cuando el adolescente tenga que controlar su ingesta y con la idea de facilitar que disfrute lo que come, que sea responsable de su salud y capaz de elegir.
- Nunca omita preguntas que puedan orientarle a usted acerca de si existe o no algún trastorno de conducta alimentaria. Si es así es recomendable contar con algún especialista de salud mental para canalizar.

### Recomendaciones nutricionales del adulto sano:

Es el período más largo de la vida abarca de los 20 - 60 o 65 años que a su vez pudiera dividirse en 2 épocas, adultez temprana o adulto joven hasta los 40 años y adultez media de los 41 - 65. Las principales enfermedades relacionadas con la nutrición que hay que atender en este grupo y se han convertido en un problema de salud pública son la obesidad, la HTA y DM II.

### Requerimientos nutricionales

- Las necesidades energéticas podemos determinarlas por factores como lo son: sexo, edad, estado fisiológico, duración e intensidad de la actividad física.
- Tomar en cuenta los requerimientos nutricionales que se utilizaron para el mantenimiento nutricional según sea el caso.
- El aporte de energía corporal debe permanecer estable en situaciones específicas como el embarazo se debe aumentar el consumo de energía y micronutrientes según recomendaciones del estado fisiológico con el que se inicie el embarazo.



## Preparación de alimentos

- Elegir métodos de cocción como horneado, a la plancha, al vapor o a la parrilla o en estofado, evitando las frituras, capeados o empanizados
- Sazonar con hierbas de olor y especias utilizando sustitutos de sal
- otras recomendaciones diarias:
  - Hacer de 3-5 comidas todos los días con horarios regulares evitando trasposos
  - Beber por lo menos 1.5-2 L de líquidos al día
  - evitar someterse a dietas de reducción de peso, sin un control médico nutricional.
  - Realizar diariamente de 20-30 min de ejercicio aeróbico.
  - Aumentar las actividades en la vida cotidiana (subir escaleras, caminar y disminuir el uso del coche).
  - Moderar o evitar el tabaquismo y consumo de alcohol.

## Alimentación de la mujer en edad reproductiva y climaterica.

### MUJER NO EMBARAZADA:

Desde el punto de vista fisiológico la característica más distinta de la mujer entre los 12 y 48 años es su capacidad de reproducirse. Para ello requiere de una producción regular de estrógeno. El estrógeno además de dar lugar a las características sexuales secundarias promueve la maduración de los ovocitos e imprime ciertas características al metabolismo energético que le permiten responder adecuadamente a largos periodos de escases de alimentos y adicionalmente le brindan protección ante el riesgo de padecer diabetes o enfermedad cardiovascular. En terminos generales se puede recomendar a no embarazada procure hábitos alimentarios y estilo de vida saludable para mantener un estado de salud adecuado y para que en la menopausia disminuya la cantidad de estrógenos, no incrementando de manera significativa su riesgo de presentar enfermedades crónico-degenerativas.

Con respecto a los hábitos alimentarios se sugiere:

- Utilizar el plato del bien comer para planear la alimentación procurando seguir las siguientes indicaciones
  - Incluir al menos 1 alimento de cada grupo: a) verduras y frutas b) cereales c) leguminosas y alimentos de origen animal en cada una de las tres comidas
  - Procurar comer alimentos distintos cada día
  - Preferir verduras y frutas de temporada por su mejor calidad
  - Combinar cereales con leguminosas sin exceder el requerimiento energético para obtener mejor calidad de proteínas de origen vegetal
  - Preferir carnes blancas como pollo y pescado sin piel. El consumo de carnes rojas debe ser esporádico y en porciones pequeñas a la estándar
  - Evitar en lo posible alimentos ultraprocesados con abundantes grasas saturadas, azúcar y sal.



- Cocinar con la menor cantidad de sal, utilizar sustitutos endulzav con 3 cucharadas cafeteras de azúcar al día como máximo o utilizar sustitos de azúcar como stevia o fruto del monje
- Beber 1ml de agua por Cm de estatura
- Si ingiere bebidas alcoholicas no beber más de 2 copas al día y solo con alimentos
- Realiza actividad física minima de 30 min. al día
- Mantener un peso saludable (IMC entre 20 y 25). Tanto el sobrepeso como el bajo peso favorecen el desarrollo de problemas de salud. Se sugiere vigilar que la cintura siempre mida menos que la cadera y que el perimetro de la cintura sea menor a 88 cm

Las recomendaciones según la adecuación del peso son las siguientes:

- Bajo peso:** Se sugiere buscar la presencia de Infecciones genito-uritarias que suelen ser asintomaticas y son causa frecuente de aumento en el gasto energético. Se recomienda evaluar la dieta para conocer si es insuficiente como la actividad física, en algunos casos la AF suele ser excesiva y entorpece la ganancia de peso. En estos casos existe el riesgo de presentar hipertensión aguda del embarazo, que se alivien prematuramente o el bebe presente bajo peso o baja talla para su edad gestacional
- Sobrepeso:** Se debe evaluar si la dieta es excesiva o la AF insuficiente o ambas. En estos casos es frecuente que la mujer desarrolle alteraciones del metabolismo de la glucosa o diabetes gestacional también existe riesgo de hipertensión aguda del embarazo. Se debera vigilar la ganancia de peso por edad gestacional, en ningún caso se debera restringir la ganancia de peso en forma absoluta, en estas mujer
- Normal:** en estas mujeres se sugiere una evaluación periódica a fin (de 9 a 11 kg de peso). de evitar que se desvien la ganancia esperada de peso (de 9-11 kg de peso)

## MUJER EMBARAZADA:

Durante la gestación se lleva a cabo un proceso que supone una serie de cambios que pueden verse a través de la ganancia de peso. Vigilar la adecuada ganancia de peso es una de las mejores formas de prevenir el nacimiento de productos prematuros o con bajo peso. De acuerdo con la NOM 043 la ganancia del peso debe estar en función del peso pregestacional. Sin embargo la evaluación de la ganancia de peso supone que se cuentan con 2 pesos: el pregestacional y el peso registrado en el control prenatal.

## ALTERACIONES FRECUENTES:

De acuerdo con las estadísticas de salud se presentan durante la gestación en orden de frecuencia:

- 1- Anemia particularmente por deficiencia de hierro.
- 2- Diabetes gestacional.
- 3- Enfermedad hipertensiva en el embarazo.

Estas 3 alteraciones se encuentran conjuntamente relacionadas con el estado de nutrición de la mujer antes y durante la gestación.

## MOLESTIAS FRECUENTES Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES.

- 1) Las acurias son una de las molestias durante la gestación, sobretudo durante el primer trimestre. Causado por los cambios hormonales y por la expansión del útero que tiende a comprimir el estómago. Para tratar de evitarlas se recomienda fraccionar la dieta en 5 tomas, comer muy despacio, eliminar platillos fritos, empanizados o preparados con mucho aceite, evitar el alcohol, tabaco, chocolate y condimentos por ser detonadores del reflujo. Es importante no acostarse hasta transcurridos 3 horas después de haber comido y al hacerlo acomodar la cabeza en una almohada alta.
- 2) Hemorroides: En estos casos es importante tratar de evitar la constipación para ello se sugiere incrementar el consumo de líquidos por lo menos de 2 L. al día, ingerir suficiente fibra a través de leguminosas, verduras, frutas y cereales integrales. Se recomienda realizar caminata suave o ejercicios de baja intensidad de forma habitual.



3) Náuseas matutinas: Frecuentes durante las 14 primeras semanas de embarazo, náuseas y en ocasiones vómito sobre todo cuando el estómago está vacío. En estos casos se sugiere consumir galletas tipo habaneras al despertar, fraccionar la dieta en tomas muy pequeñas a lo largo del día para evitar que el estómago este vacío por largos periodos, evitar olores muy penetrantes, гуар en espacios ventilados, en caso de vómito asegure reemplazar en forma adecuada el líquido perdido.

#### LA LACTANCIA:

Por lo que se refiere a la alimentación de la mujer durante la lactancia es importante tomar en cuenta que para la madre el amamantamiento representa un desgaste mayor que el que conlleva el embarazo. Durante la gestación la mujer requiere consumir 300 kcal. extras mientras que en la lactancia se requiere 500 kcal. adicionales al día. A pesar de ello con frecuencia se presta más atención a la mujer gestante que a la que se encuentra amamantando.

Por lo que se refiere a la alimentación considere:

- El consumo de cafeína (café negro, té negro, bebidas de cola y chocolates) disminuye la producción de leche y puede causar irritabilidad en los bebés, se sugiere suprimir su consumo. Estas bebidas pueden ser sustituidas por tisanas y aguas de frutas y en su defecto agua simple.

El alcohol pasa a través de la leche y puede tener efectos negativos en la salud del bebé, por lo que se requiere cancelar su consumo durante la lactancia. No existe justificación que compruebe que la cerveza incrementa el volumen de la leche.

Si los padres son o fueron alérgicos a algún alimento o producto se sugiere que la madre elimine su ingesta durante la lactancia.