

ALIMENTACION EN EL LACTANTE

El periodo del lactante se extiende desde los 28 días de vida hasta los 24 meses

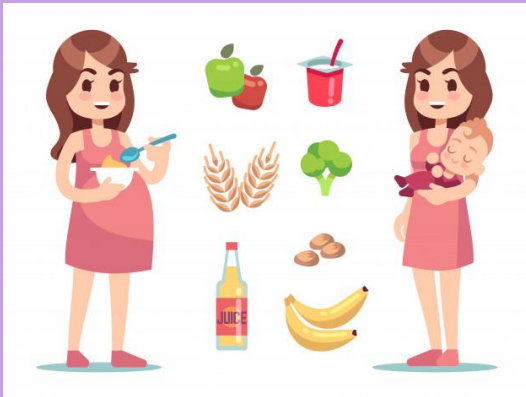
Lactante menor: 28 días- 12 meses

Lactante mayor: 12 meses- 24 meses



PERIODOS DE ALIMENTACIÓN

Período de lactancia: Comprende los primeros seis meses de vida Durante los cuales su alimento debe de ser de forma exclusiva.



Período transicional: integral segundo semestre de vida hasta cumplir un año en el que se inicia la diversificación alimentaria que complementaria introduciendo alimentos distintos a la leche comporta el inicio progresivo de la Alimentación materna



PROBLEMAS EN LA MATERIA DE NUTRICIÓN

Permanecer con alimentos líquidos o blandos hace que el Infante no desarrolle funciones de trituración y molienda indispensable para ejecutar grupos musculares.

- Un bebé con alimentos insuficientes presenta pérdida de peso, estreñimiento, piel seca, cabello débil y sin brillo llanto excesivo, irritabilidad e insomnio.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Tomar el sol de forma moderada y con protección con el fin de favorecer la producción de vitamina D.
- Los Sabores fuertes como ajo y cebolla pueden dejar componentes volátiles en la leche provocando rechazo del bebé.
- Moderar el consumo de sal evitando encurtidos, comida Oriental, sopas de sobre precocinados, etcétera.



ALIMENTACION EN EL NIÑO

- Durante el desarrollo de este periodo podemos distinguir dos fases la primera infancia o infancia temprana que va desde el primer año hasta los 6 años del niño y la segunda infancia que de la niñez que va desde los 6 hasta los 12 años procediendo la adolescencia.



PROBLEMAS NUTRICIONALES EN NIÑOS

- El sobrepeso, obesidad y riesgo de desnutrición: la obesidad infantil es un problema a nivel mundial en la actualidad; 42 millones de niños menores de 5 años por encima del peso normal.
- Poca actividad física: Es otro complemento para la correcta alimentación y nutrición infantil.
- El sobrepeso y obesidad favorecen la aparición de enfermedades como la diabetes, problemas circulatorios, problemas del corazón o de los riñones.



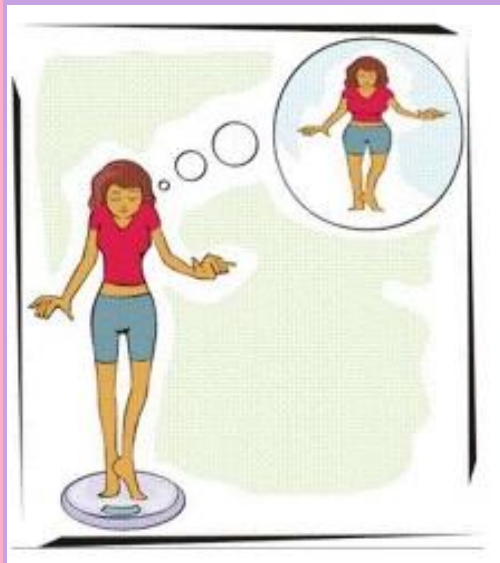
RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Asegurar el aporte calórico suficiente de acuerdo a la edad y actividad física.
- Evitar el consumo excesivo de sal.
- Evitar alimentos de alto contenido energético y escaso valor nutricional.
- Recomendar el consumo de pescado tres o cuatro veces por semana.
- Potenciar el uso de aceite de oliva.
- Evitar la tv y videojuegos durante la comida.
- Procurar alimentación variada en horarios fijos.



REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LA ADOLESCENCIA

- Es la etapa del transito entre la niñez y la edad adulta, ocurre en lapsos variables.



Cambios físicos, emocionales y sociales.



REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

- Son básicamente para respaldar y garantizar el crecimiento.



Las mujeres comienzan primero la pubertad, por lo que sus necesidades se ven incrementadas, en relación con la de los hombres.



Las necesidades de energía son diferentes entre los adolescentes en general.



RECOMENDACIÓN DE ENERGÍA Y PROTEÍNAS

- La FAO-OMS recomienda aportaciones diarias de proteínas diarias para adolescentes de 10 – 18 años.
- Las mujeres adolescentes deben procurar el consumo de calcio.
- Consumo frecuente de hierro para las pérdidas de este material en la menstruación en niñas, y para el crecimiento de tejido muscular y volumen sanguíneo en niños.
- Ingesta de calcio, energía, proteínas, magnesio, vitamina A y Acido fólico.
- Ajustes de la dieta si es que practican deporte regular.
- Hidratación.



Se hacen en cuanto la talla y no al peso y la edad.



Beber mucha agua

Hacer deporte



RECOMENDACIÓN DE NUTRIENTES ESPECÍFICOS PARA LOS ADOLESCENTES

- Calcio: **F**: 10 – 20 años, 210 a 400 ml al día.
M: 10 – 20 años, 110 a 240 ml al día.
- Hierro: **F**: .57 a 1.1 al día.
M: .23 a .9 ml al día.
- Zinc: **F**: .27 a .05 ml al día.
M: .18 a .38 ml al día.



SUGERENCIAS AL ORIENTAR AL ADOLESCENTE

- Considere escuchar sus dudas.
- Personalice su plan de alimentación.
- Tomar en cuenta el poco apego al plan alimentario.
- Explicarle donde y que comer.
- Utilizar el Sistema Mexicano de alimentos equivalentes cuando el adolescente tenga que controlar su ingesta.
- Nunca omitir preguntas que puedan orientar a saber si existe un trastorno de conducta alimentaria.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES AL ADULTO SANOS

- Es el periodo mas largo de la vida, abarca de los 20 a los 60-65 años.

Aduldez temprana o adulto joven: 20-40 años.



Aduldez media: 41-65 años.



- Las principales enfermedades relacionadas con la nutrición de este grupo y que son un problema de salud publico son:
- Obesidad
- HTA
- Diabetes Mellitus 2



REQUERIMIENTOS NUTRICIOS

- Las necesidades energéticas las podemos determinar por: sexo, edad, estado físico, duración e intensidad de la actividad física.
- El aporte de energía corporal tiene que mantenerse estable en situaciones específicas, como el embarazo.
- Se recomienda que se mantenga una evaluación anual de rutina o semestral de acuerdo a su estado de salud.



ORIENTACIÓN ALIMENTARIA

- El objetivo de esta etapa es la obtención de una mejor calidad de vida.

Es fundamental que el personal conozca al paciente y comprenda la situación particular.



En personas con Diabetes Mellitus, HTA y Obesidad



Su tratamiento requiere cambios toda su vida.



- Ayudar al paciente
- Recomendar y practicar una alimentación completa, variada, equilibrada, adecuada e inocua.

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

- ❑ A la plancha, al vapor, a la parrilla o en estofado.
- ❑ No frituras, capeados o empanizados.
- ❑ Sazonar con olor o especias. Sustitutos de sal.



SELECCIÓN DE ALIMENTOS

- Incluir abundantes verduras, pocas frutas y combinar con cereales y leguminosas.
- Frutas y verduras frescas, evitando envasados e industrializados.
- Cortes de carnes magras, eliminando las pieles en las aves, y limitar los alimentos grasos.



OTRAS RECOMENDACIONES

- Hacer de 3 a 5 comidas al día, con horarios regulares y consumir de 1.5 a 2 L de agua.
- 20 – 30 min de ejercicios.
- Aumentar las actividades en la vida diaria.
- Moderar o evitar el tabaquismo y alcoholismo.



EMBARAZO RECOMENDACIONES

- Procurar comer alimentos distintos cada día.
- Preferir verduras y frutas de temporada, por su mejor calidad.
- Combinar cereales con leguminosas.
- Preferir las carnes blancas como el pollo o pescado sin piel.
- Evitar en lo posible alimentos ultra procesados con abundantes grasas saturadas, azúcar y sal.
- Cocinar con la menor calidad de sal.
- Beber 1mm de agua por cm de estatura.
- Realiza actividad física mínima de 30 minutos al día.
- Mantener un peso saludable.



“LAS RECOMENDACIONES SEGÚN LA ADECUACIÓN AL PESO SON LAS SIGUIENTES”

- **Bajo peso:** Se sugiere buscar la presencia de infecciones genitourinarias, que suelen ser asintomáticas y son causa frecuente de aumento del 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
- **Sobrepeso:** Se debe evaluar si la dieta es excesiva o la AF es insuficiente o ambas. En estos casos es frecuente que la mujer desarrolle alteraciones del metabolismo de la glucosa o diabetes gestacional.
- **Normal:** En estas mujeres se sugiere una evaluación periódica, a fin de evitar que se desvíe de la ganancia esperada de peso (de 9-11kg 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 de bajo peso.



ALTERACIONES FRECUENTES

- Anemia particularmente por déficit de hierro
- Diabetes gestacional
- Enfermedad hipertensiva en el embarazo

Estas tres alteraciones se encuentran claramente relacionadas con el estado de nutrición de la mujer, antes y durante la gestación.



"MOLESTIAS FRECUENTES Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES".

- **Agruras:** son una de las molestias durante la gestación, sobre todo durante el 1er trimestre. Causado por los cambios hormonales y por expansión del útero, que tiende a comprimir el estómago. Para tratar de evitarla se recomienda, fraccionar la dieta en 5 tomas, comer muy despacio, eliminar platillos fritos o empanizados, o preparados con mucho aceite, evitar tabaco, alcohol y condimentos, por ser detonadores del reflujo.
- **Hemorroides:** En estos casos es importante tratar de evitar la constipación, para ello se recomienda líquidos por lo menos 2 litros al día, ingerir suficiente fibra, a través de leguminosas, verduras, frutas y cereales integrales.
- **Nauseas matutinas:** Frecuente durante las primeras semanas de embarazo, náuseas y en ocasiones vómito, sobre todo cuando el estómago está vacío.

