



# LA NUTRICION EN EL CICLO DE LA VIDA DEL SER HUMANO

UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS TUXTLA GUTIERREZ CHIS.

## ALUMNOS:

Angel Gerardo Valdez Cuxim  
Debora Nieto Sanchez

## DOCENTE:

LIC. Jessica Alejandra Velazquez

MEDICINA HUMANA

3ER SEMESTRE

LIC. EN NUTRICION

Enero 2021



**01**

**LACTANTE**



# ALIMENTACION DEL LACTANTE

---

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



# LACTANCIA AL SENO MATERNO

## 01

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

## 02

### Beneficios de la alimentación con leche humana :

- a) Nutricionales: lípidos, colesterol, hidratos de carbono, nitrógeno y hierro.
- b) Inmunológicos: lactoferrina, factor antimicrobiano, riesgo bajo de contaminación.
- c) Fisiológicas: el contenido de agua de 87.5% de volumen para mantener la hidratación carga renal de solutos baja, ayuda a la función renal, ayuda a la maduración intestinal.



# LACTANCIA CON SUCEDANEOS DE LECHE HUMANA



Las leches que se encuentran actualmente en el comercio para alimentar a los lactantes se denominan sucedáneos de inicio o de continuación.

- ❖ **Sucedáneos de inicio:** satisfacen las necesidades nutricionales de los lactantes desde el nacimiento hasta los 4 o 6 meses.
- ❖ **Sucedáneos de continuación:** se consideran como un alimento para utilizarse como aporte del 80% de la dieta líquida en el proceso de nutrición de alimentos, se utiliza en los lactantes a partir de los 6 meses y hasta el año.



# INDICACIONES PARA UTILIZAR SUCEDANEOS

**GENERALES:** sustitución en hijos de mujeres que no desean o que no puedan alimentarlos al pecho y por suplementación en hijos de mujeres que desean suspender al pecho ocasionalmente a la producción al pecho o por desprendimiento de la madre a causa laboral

**MEDICAS:** 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.



**M.R.**  
**NUTRICAMPEONES**

# INTRODUCCION DE LA ALIMENTACION DIFERENTES A LA LECHE

Los objetivos de introducir alimentos son el aporte de energía y los nutrimentos necesarios para el crecimiento y desarrollo, crear hábitos saludables y estimular el desarrollo psicoemocional del niño al grado de integrar al niño a la dieta familiar.





### *EDAD DE 0-6 MESES*

Lactancia materna exclusiva o con sucedáneos de leche



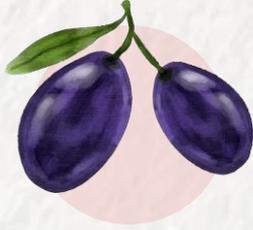
### *APARTIR DE LOS 6 MESES*

Verduras y frutas con cereales, chayote, calabaza, zanahoria, manzana, pera, papaya. Cereales cocidos de arroz, maíz, fortificados con hierro en presentaciones de pures, papillas una o dos veces al día



### *APARTIR DE LOS 7 MESES*

Verduras, frutas, cereales y leguminosas, betabel, ciruela, durazno, mango, jícama, cereales de trigo: avena, tortilla, pan, camote, yuca, pastas en presentación picados de 2-3 veces al día



### *DE 8 – 9 MESES*

Verduras, frutos, cereales, leguminosas y alimentos origen animal, guayaba, piña, espinacas y acelgas, ejotes, nopales, pepino, apio, brócoli, todos los cereales, frijoles, garbanzos, lentejas, habas, chicharos, pollo, pavo y res. En presentaciones finamente picados y en trozos, 3 veces al día.



### *10, 11 Y 12 MESES*

Verduras y frutos, todos los cereales, leguminosas, alimentos de origen animal, lácteos y huevos, pescados, queso, yogurt, crema, huevos cocidos, dieta familiar, leche de vaca y pescado, en presentación trozos, deshebrados, jugos, 4 veces al día.

**02**

**ALIMENTACION DEL NIÑO :  
PREESCOLAR Y ESCOLAR**



# EL NIÑO...

La edad preescolar abarca desde el primer año de vida hasta los 6 años mientras que la edad escolar comienza a los 6 hasta los 12 cuando comienza la pubertad.

Estas etapas suelen considerarse un periodo de crecimiento lactante, 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 favorecen la prevención de enfermedades como: desnutrición, anemia, diarrea, DM, obesidad, cáncer.



# EVALUACION DE RIESGOS NUTRICEOS 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 vacunación(esquema básico de vacunación completo), atención del motivo de consulta, vigilancia de la nutrición y capacitación de la madre.

En cuando el control de vigilancia de la nutrición, el crecimiento y desarrollo del niño menos de 5 años, dicha norma establece las siguientes medidas de prevención:



# EVALUACION DE RIESGOS NUTRICEOS EN EDAD PREESCOLAR Y ESCOLAR

---

- Orientación educativa alimentaria a la madre responsable del menor de 5 años.
- Promoción de la higiene en el hogar, énfasis en el lavado de manos, corte de uñas periódicamente y manejos de alimentos.
- Desparasitación intestinal periódica, consulta medica con periodicidad mínima de cada 6 meses, registrar edad, peso, estatura, perímetro cefálico y evaluacion del desarrollo psicomotor.



**03**

**ALIMENTACION DEL  
ADOLESCENTE**



# RECOMENDACIONES DE NUTRIMENTOS ESPECIFICOS 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 de .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 ALIMENTACION

- ❑ 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



# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA ADOLESCENCIA

---

La adolescencia es el tránsito entre la niñez y edad adulta, ocurre en un lapso variable 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 esta etapa.



# 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, las mujeres comienzan primero la pubertad por lo que los niveles se ven mas incrementados en ellas.
  - Las recomendaciones de energía y proteína se hacen en cuanto a la talla y no en cuanto al peso o edad cronológica
- Es importante que en las mujeres adolescentes se procure el consumo de calcio para contar con reserva y evitar la osteoporosis en la edad adulta



# ORIENTACION ALIMENTARIA



El objetivo de esta etapa es la obtención de una mejor calidad de vida actualmente, esto implica en la mayoría de los casos un cambio de hábitos.

Considere que el paciente con obesidad, HTA o diabetes mellitus esta 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



# ORIENTACION ALIMENTARIA



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 espaciar demasiado las comidas (mas 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 origen animal
- Preferir verduras y frutas frescas evitando los enlatados e industrializados, cereales integrales con poca grasa y azúcar cortes de carne magros, eliminando la piel en las aves y aumentando el consumo de pescado
- Limitar el consumo de alimentos grasosos como la manteca, mantequilla. Preferir aceites vegetales

# SELECCIÓN DE ALIMENTOS

---



- Ayuda al adolescente a optimizar sus recursos, explicando opciones de donde y que comer a favor de su salud
- Utilice el sistema mexicano de alimentos equivalentes , cuando el adolescente tenga que controlar su ingesta
- Nunca omitir preguntas que puedan ayudar al diagnostico de trastornos alimentarios.

04

## ALIMENTACION DEL ADULTO



# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES DEL ADULTO SANO

---

Es el periodo mas 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 años

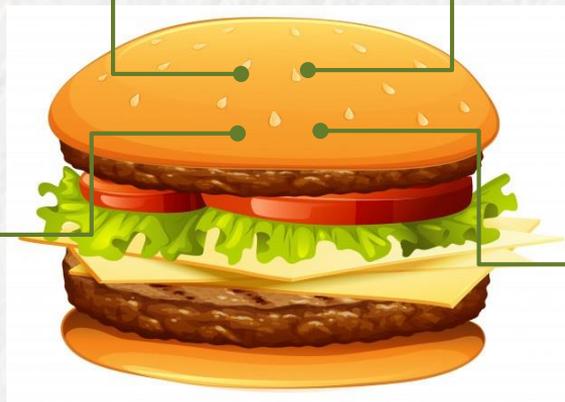


# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES DEL ADULTO SANO

Las principales enfermedades relacionadas con la nutrición son :



**OBESIDAD**



**HIPERTENSION ARTERIAL**



**DESNUTRICION**

**DIABETES**



# REQUERIMIENTOS NUTRICIOS

---



1.

Las necesidades energéticas podemos determinarlas por factores como lo son : sexo, edad, estado fisiológico, duración e intensidad de la actividad física

2.

Tomar en cuenta los requerimientos nutricios que se utilizaran para el mantenimiento nutricio según sea el caso

3.

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

# PREPARACION DE ALIMENTOS

---



- Elegir métodos de cocción como horneado, a la plancha, al vapor, a la parrilla o en estofado, evitando frituras, capeados o empanizados
- Sazonar con hierbas de olor y especias utilizando sustitutos de sal



# PREPARACION DE ALIMENTOS

---

## OTRAS RECOMENDACIONES DIARIAS:

- ✓ Hacer de 3-5 comidas todos los días con horarios regulares evitando traspasos
- ✓ Beber por lo menos de 1.5 – 2 L de agua al día
- ✓ Evitar someterse a dietas de reducción de peso, sin un control medico 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 el consumo de alcohol



# 05

## ALIMENTACION DE LA MUJER EN EDAD REPRODUCTIVA Y CLIMATERICA





- **Mujer no embarazada:**

Desde el punto de vista fisiológica la característica mas distintiva de la mujer entre los 12 y 48 años en su capacidad de reproducirse. Para ello requiere una producción regular de estrógeno.

En términos generales se recomienda que la mujer no embarazada procure hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables para mantener un estado de salud de acuerdo y para que la menopausia disminuya la cantidad de estrógenos y no incremente de manera significativa su riesgo de presentar enfermedades crónico-degenerativas.

# HABITOS ALIMENTARIOS

Utilizar el plato del buen comer para planear la alimentación procurando seguir las indicaciones.

- A) verduras y frutas
- B) cereales
- C) leguminosas
- Y alimentos de origen animal, en cada una de las comidas



Procurar comer alimentos distintos cada día



# HABITOS ALIMENTARIOS

Preferir verduras y frutas de temporada



Combinar cereales con leguminosas sin exceder el requerimiento energético, para obtener mejor calidad de proteínas de origen vegetal.



Preferir las carnes blancas como el pollo y pescado sin piel. El consumo de carnes rojas debe ser esporádico y en porciones pequeñas al estándar



# HABITOS ALIMENTARIOS

Evitar en lo posible  
alimentos ultra  
procesados, grasas  
saturadas, azúcar y  
sal



Cocinar con la menos  
cantidad de sal o  
utilizar sustitutos,  
endulzar con 3  
cucharadas  
cafeteras o utilizar  
sustitutos de azúcar



Beber un mililitro de  
agua por  
centímetro de  
estatura



# HABITOS ALIMENTICIOS

Si ingiere bebidas alcohólicas no debe beber mas de 2 copas al día y solo con alimentos



Realizar actividad física mínimo 30 min al día



Mantener un peso saludable (IMC entre 20 y 25). Tanto el sobre peso como el bajo peso favorecen en el desarrollo de problemas de salud. Se sugiere vigilar que la cintura siempre mida menos que la cadera y que el perímetro de la cintura sea menor a 88 cm



# RECOMENDACIONES SEGÚN LA ADECUACION DEL PESO

## a) Bajo peso

- Se sugiere buscar la presencia de infecciones genitourinarias que suelen ser asintomáticas y son causa frecuente de aumento en el gasto cardiaco

## b) Sobre peso

- Se debe evaluar si la dieta es excesiva o si la AF insuficiente o si existe una combinación de ambos

## c) Normal

- En estas mujeres se sugiere una evaluación periódica a fin de evitar que se desvíen de la ganancia esperada de peso

# MUJER EMBARAZADA

---



Durante la gestación se lleva acabo 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 NOM043 la ganancia de peso debe estar en función del peso pregestacional. Sin embargo, la evaluación de la ganancia de peso supone que se encuentra con 2 pesos, ***el peso gestacional 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 relacionados con el estado de nutrición de la mujer antes y durante la gestación.

# MOLESTIAS FRECUENTES Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

---



**LAS AGRURAS** son una de las molestias durante la gestación, sobre todo durante el primer trimestre. Causado por los cambios hormonales y por la expansión del útero que tiende a comprimir el estomago



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 transcurrir 3 horas después de haber comido y al hacerlo acomodar la cabeza en una almohada alta.



# MOLESTIAS FRECUENTES Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

---



**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 a ejercicios de baja intensidad de forma habitual



# MOLESTIAS FRECUENTES Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

---



**NAUSEAS MATUTINAS:** frecuentes durante las primeras 14 semanas, 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 esté vacío por largos periodos, evitar olores muy penetrantes, guisar en espacios ventilados, en caso de vómito asegúrese de 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 mas atención a la mujer gestante que a la que se encuentra amamantando

# LA LACTANCIA

---



## Por lo que se refiere a la alimentación considere:

- El consumo de cafeína (café negro, te 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 leche.

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



# THANKS!

---



CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#), including icons by [Flaticon](#), and infographics & images by [Freepik](#).  
**Please keep this slide for attribution.**