

Nombre del alumno: Diana jaxem
Hernández Morales, Blandí Jorgelina
López García, Izari Yisel Pérez Castro.

Nombre del maestro: Gabriela Eunice
García espinosa.

Nombre del trabajo;

Materia: Nutrición Clínica.

Grado: 3er. cuatrimestre.

Grupo: “A”.

INDICE

1. Presentación	1
2. Índice	2
3. introducción	3
4. Etapa Gestacional	4
Historial clínico	6
4.2 kilocalorías	7
4.3 imagen	8
5. Lactante	9
5.1 Historial clínico	10
5.2 kilocalorías	11
5.3 imagen	12
6. Infante	13
6.1 Historial clínico	14
6.2 kilocalorías	15
6.3 imagen	16
7. Adolescente	17
7.1 Historial clínica	18
7.2 kilocalorías	19
7.3 imagen	20
8. Adulto	21
8.1 Historial clínico	22
8.2 kilocalorías	23
8.3 imagen	24
Conclusión	25

INTRODUCCION

La alimentación es el proceso mediante el cual el organismo obtienen diferentes nutrientes en los alimentos que forman a su vez una dieta y son necesarias para el individuo. Cabe señalar que la dieta depende de las necesidades de cada persona, puesto que cada persona tiene requerimiento de ingesta de alimentos de acuerdo a su etapa de la vida. Cada etapa de la vida está marcada por diferentes situaciones, desde la parte física hasta la parte psicológica y emocional, por ello es importante separar cada una de estas etapas con respecto a la nutrición. Desde el nacimiento hasta la edad adulta, ya que los requerimientos de alimentación varían.

En el siguiente trabajo hablaremos de las diferentes etapas de la vida: Etapa gestacional, Lactante, Infante, Adolescente Y adulto y la cantidad necesaria de nutrientes que se necesitan en cada una de estas etapas debido a que en alguna de estas etapas se requiere más nutrientes, y a medida que se va creciendo, la cantidad de ingesta es mayor en relación a la etapa de desarrollo, de igual forma se estarán plasmando datos como el IMC, peso actual, peso ideal, peso máximo, o la cantidad de kilocalorías que se requiere consumir al día .

OBJETIVO

Conocer las necesidades nutritivas en cada una de las etapas de la vida, así como Calcular los requerimientos calóricos para el ser humano, además identificar la alimentación correcta en las diferentes etapas de la vida.

EMBARAZO



EMBARAZO

El embarazo es el periodo que transcurre desde la implantación del óvulo fecundado en el útero hasta el momento del parto durante este periodo el cuerpo de la mujer sufre algunos cambios tanto fisiológicos como metabólicos, destinados a proteger, nutrir y proporcionar todo lo necesario para el desarrollo adecuado del feto. Durante el embarazo se presentan algunos síntomas como por ejemplo el primer síntoma es la amenorrea o ausencia de la menstruación, pero pueden presentarse también otras señales de embarazo como hipersensibilidad en los pechos, mareos, náuseas, vómitos, malestar y cansancio. El embarazo provoca muchos cambios en el cuerpo de la mujer la mayoría de los cuales desaparecen tras el parto, estos cambios dan lugar a algunos síntomas, que son normales. Sin embargo, también pueden aparecer ciertos trastornos, como la diabetes gestacional, que se detectan mediante los síntomas. Durante el primer trimestre del embarazo se producen cambios en el organismo con el fin de prepararlo para un crecimiento fetal correcto pueden aparecer los primeros cambios: aumento del pecho, náuseas y vómitos matutinos, ardores de estómago, rechazo a ciertos alimentos, micción más frecuente, etc. En el segundo trimestre se notara como el útero va creciendo poco a poco y se va distendiendo el abdomen y aparición de estrías el peso de la mama aumentara quizás un poco de lo habitual también se pueden presentar en algunos casos estreñimientos, es posible tener “calambres” en las piernas, muy incómodos pero no graves; generalmente se deben a un aumento de fósforo en sangre y un nivel bajo de calcio, por insuficiencia venosa, compresión de las extremidades, también fatiga y/o falta de ejercicio. También se puede presentar sensación de hormigueo y adormecimiento de las manos; es por compresión del nervio mediano debido al aumento de líquidos y también por tracción del plexo braquial y en el tercer trimestre el útero va aumentando cada vez más de tamaño y va comprimiendo todos los órganos: la vejiga de la orina, aumentando más la frecuencia miccional; el retorno venoso agravándose las hemorroides y varices y también puede sentir compresión torácica dificultándole la respiración, también se podrá notar dolor en las articulaciones pélvicas así como una fuerte presión cuando la cabecita se va encajando dentro de la pelvis preparándose para el parto. Durante el embarazo la madre deberá de ser muy cuidadosa con su alimentación ya que si es deficiente, pudiera tener la probabilidad de tener una hija o hijo de bajo peso y con mayor riesgo de sufrir enfermedades o incluso de morir y por lo contrario si su alimentación es exagerada, aumentará de peso más de lo esperado, lo que puede ocasionar complicaciones en su salud y la del bebé.

Es por ello que durante este periodo que es el embarazo la madre deberá de tener una dieta equilibrada y deberá de tener en cuenta y seguir algunas recomendaciones que le ayudaran tanto como a ella y a su bebe en mantenerse ambos con una buena salud para evitar complicaciones, algunas de estas recomendaciones son las siguientes:

- ✓ Consumir verduras y frutas de temporada
- ✓ incluir alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico

- ✓ Disminuir el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, refrescos y postres. Estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.
- ✓ Moderar el consumo de la sal y de alimentos que la contengan, como: embutidos (jamón, salchichas) De preferencia realizar cinco comidas durante el día: Desayuno, almuerzo, coma, meriende y cena. Incluye todos los grupos de alimentos
- ✓ Consumir quesos bajos en sal y grasa, pasteurizados como: panela y requesón.
- ✓ No consumir alimentos crudos o que no estén bien cocidos ejemplo; sushi, ceviche, carne tártara, salmón crudo.

- ✓ Evitar el abuso de picantes y condimentos, para disminuir las agruras
- ✓ Evitar bebidas alcohólicas y cafeína.
- ✓ Evitar el tabaco
- ✓ Evitar la toma de fármacos como retinol y antihipertensivos etc.
- ✓ No someterse a rayos x

La dieta de la madre debe ser equilibrada y nutritiva para que su embarazo sea saludable; esto implica que su consumo de proteínas, carbohidratos y grasas sea equilibrado, y también consuma una amplia variedad de plantas como vegetales y frutas. Se dice que la ingesta de calorías de una mujer embarazada aumenta durante el embarazo, ella no come por dos para la mayoría de las mujeres embarazadas, su consumo de calorías solo aumenta unos cientos de calorías al día.

Las mujeres embarazadas también deben beber mucho líquido, se dice que durante el embarazo se recomienda comer aproximadamente cada tres horas es por ello que se considera que la mayoría de las mujeres embarazadas la cantidad adecuada de calorías que deben de consumir es de 1800 calorías al día.



Historia clínica

Fecha: 1/07/22

Nombre: MARILÚ GONZALES ALVARADO

Edad: 19 sexo: F Edo. Civil: CASADA Lugar donde vive: SILTEPEC

Teléfono celular: 9843166168 Ocupación: AMA DE CASA Actividad física: Ninguna

Enfermedades heredofamiliares

Diabetes: NO

Hipertensión: NO

Antecedentes personales patológicos

Alergias alimentarias: NO

Padecimientos crónicos: NO

Exploración clínica

Presión Arterial 120/70 mmHg Frecuencia respiratoria 19rpm

Temperatura 36°C Frecuencia cardiaca 74lpm

Medidas antropométricas

Peso actual: 40 KG PPG: 43 kg PSG 5,0 Talla: 1.47m IMC 18.51

DX Normal SDG 24

Antecedentes dietéticos

Horario y lugar donde consume sus alimentos

Horario	Lugar
Desayuno: <u>9:00 AM</u>	<u>EN EL HOGAR</u>
Comida: <u>1:00 PM</u>	<u>EN EL HOGAR</u>
Cena: <u>11:00 PM</u>	<u>EN EL HOGAR</u>

Frecuencia Alimentaría:

Res: 7 /7, pollo 1 /7, cerdo 6/7, pescado 0 /7, huevo 2 /7, queso 3/7, leche 4 /7, yogurt 7 /7, Tortilla 7/7, papa 2 /7, pastas 2 /7, arroz 0 /7, avena 3/7, pan dulce 1 /7, galletas 4 /7, frutas 7 /7, verduras 7/7, frijoles 6 /7, aceite 7 /7, azúcar 7 /7, miel 0/7, gelatinas 0/7, frituras 6 /7, refrescos embotellados 2 /7, postres 2 /7, harinas (pizza, hog, dog, hamburguesas, hot cakes) 2 /7

“Cálculo de calorías”

$$655 + (9.56 \times \text{peso}) + (1.85 \times \text{talla}) - (4.68 \times \text{edad})$$

$$655 + 382.4 + 271.95 - 88.92 = 1220.43 \text{ TMB}$$

$$\text{TMB} \times \text{A.F.} = 1220.43 \times .12 = 146.45$$

$$\text{TMB} \times \text{ETA} = 1220.43 \times .10 = 122.04$$

1220.43	→	TMB
+ 146.45	→	A.F
122.09	→	ETA
<hr/>		
300		
<hr/>		
1,788.92 Kcal.		

Recomendaciones nutricionales

- ✚ Comer frutas y verduras
- ✚ Tomar ácido fólico
- ✚ Evitar consumir bebidas alcohólicas
- ✚ incluir alimentos ricos en calcio, hierro, vitaminas y ácido fólico
- ✚ cuidar el consumo excesivo de sal y azúcar.
- ✚ Consumir alimentos ricos en fibra prebióticos, vitaminas y minerales.
- ✚ Realizar cinco comidas durante el día.
- ✚ Incluir todos los grupos de alimentos del plato del buen comer.
- ✚ No consumir alimentos crudos o que no estén bien cocidos, como sushi, ceviche, salmón crudo entre otros.
- ✚ No tomar café
- ✚ Incrementar la ingesta de 300 kcal por día.

Lactancia Materna



LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna es una forma primordial de alimentación para los bebés, en el que se le ofrecen los nutrientes que necesitan en el equilibrio adecuado, también es una forma de brindarles protección contra algunas enfermedades.

La lactancia es primordial, se ha demostrado que los niños lactados exclusivamente al pecho durante los primeros 6 meses de vida crecen de manera adecuada, cabe señalar que la lactancia durante los primeros 6 meses es primordial debido a su alta calidad de concentración de nutrientes como las proteínas y vitaminas. La lactancia es un proceso hormonal, el cual se desencadena con la estipulación del niño, es decir entre mayor estipulación haya mayor producción de lechera.

Lo que el cuerpo requiere para tener una producción de leche adecuada es el consumo de (2 o 3 litros de agua como mínimo), una alimentación apropiada, optando por alimentos ricos en proteínas como carnes, huesos, lácteos, lentejas y mariscos, de igual forma consumir todas las kilo calorías que su cuerpo necesite aumentando le 500 kcal estas para asegurar la producción de lechera puesto que una de las etapas de mayor demanda de energía.

La leche materna se clasifica en tres tipos de leche:

- ❖ **Pre calostro:** Se estimula en el embarazo.
- ❖ **Calostro:** Se produce durante los primeros 2 días del parto, esta tiene mayor cantidad de proteínas y esta tiene mayor cantidad de proteínas y es muy importante ya que contiene muchos nutrientes que requiere el bebé para formar su sistema inmunológico.
- ❖ **Transición:** Es producida 4 o 5 días después del parto.

Las ventajas de la lactancia son:

- ✓ Nutricionalmente, es superior a cualquier alternativa para el bebé.
- ✓ Es inocua, es decir, segura para el bebé.
- ✓ Los bebés comen la cantidad que requieren y no más de lo que necesitan.
- ✓ Favorece el desarrollo mandibular y dental.
- ✓ Resulta más económico.
- ✓ Favorece el vínculo entre madre e hijo.
- ✓ Libre demanda.



Historia clínica

Fecha: 2 DE JULIO 2022

Nombre: MARIA GUADALUPE MENDEZ SANTIAGO.

Edad: 21 sexos: MUJER. Edo. Civil: CASADA Lugar donde vive: NUEVO AMATENANGO

Teléfono celular: NO Ocupación: AMA DE CASA Actividad física: LIGERO

Enfermedades heredofamiliares

Diabetes: NO

Hipertensión: NO

Antecedentes personales patológicos

Alergias alimentarias: NO

Padecimientos crónicos: NO

Exploración clínica

Presión Arterial: 120/80 MMHG Frecuencia respiratoria: 20 RPM

Temperatura: 36.5°C Frecuencia cardiaca: 84 LPM

Medidas antropométricas

Peso actual: 53.500. Peso ideal: 50.6 Peso máximo: 55.2 Talla: 1.53 C.C: 65
IMC: 23.63 DX: NORMAL

Antecedentes dietéticos

Horario y lugar donde consume sus alimentos

Horario	Lugar
Desayuno: <u>9:00 AM</u>	<u>CASA</u>
Comida: <u>2 PM</u>	<u>CASA</u>
Cena: <u>7:00PM</u>	<u>CASA</u>

Frecuencia Alimentaría:

Res: 3/7, pollo 2/7, cerdo 0/7, pescado 0/7, huevo 3/7, queso 4/7, leche 7/7, yogurt 0/7, Tortilla 7/7, papa 2/7, pastas 3/7, arroz 4/7, avena 7/7, pan dulce 2/7, galletas 7/7, frutas 7/7, verduras 7/7, frijoles 7/7, aceite 7/7, azúcar 7/7, miel 1/7, gelatinas 2/7, frituras 7/7, refrescos embotellados 2/7, postres 1/7, harinas (pizza, hog, dog, hamburguesas, hot cakes) 1/7

“Cálculo de calorías”

Tmb =

$$\text{Me: } 655 + (9.56 \times \text{peso}) + (1.85 \times \text{talla cm}) - (4.68 \times \text{edad})$$

$$\text{Tmb: } 655 + 511.46 + 283 - 98.28 =$$

$$655 + 511.46 + 283 - 98.28 =$$

$$1449.46 - 98.28 = 1351.18$$

Actividad física

Tmb \times a. f.

a. f: .12

$$1351.18 \times .12 = 162.14$$

Eta: tmb \times eta.

Eta: 10% = .10

$$1351.18 \times .10 = 135.11$$

$$\begin{array}{r} + \\ 1351.18 \\ 162.14 \\ \hline 135.11 \end{array}$$

$$1648.43 \text{ kcal.} + 500 = 2148.43 \text{ kcal.}$$

Recomendaciones Nutricionales

1. Consumo de (2 o 3 litros de agua como mínimo).
2. Una alimentación apropiada, optando por alimentos ricos en proteínas como carnes, huesos, lácteos, lentejas y mariscos.
3. De igual forma consumir todos los kilos calorías que su cuerpo necesite aumentando el 500 kcal estas para asegurar la producción de lechera.
4. Incluir una dieta balanceada tomando en cuenta el plato del buen comer.
5. Evitar el consumo de frituras en exceso.
6. No fumar.
7. No consumir alcohol.
8. Evitar drogas.}
9. Evitar el consumo excesivo de cafeína.
10. Después de los 6 meses hay que complementar la lactancia con una alimentación complementaria.
11. Evitar azúcares, grasas, sal en exceso.

Fotos



Infante



INFANTE

El cuidado de la alimentación y nutrición de los niños es parte fundamental de su salud integral, en la énfasis no debe ponerse en solucionar los problemas, sino en prevenirlos y promover la salud atendiendo los detalles de la vida diaria.

Etapas preescolar

La etapa preescolar está entre los 6 y los 11 años de edad, durante estos años aumenta el apetito y el nivel de actividad de los niños. Una buena nutrición es necesaria para el crecimiento normal del cuerpo y del cerebro, y para mantener sano el sistema inmunológico. Una dieta equilibrada ayuda a evitar, ahora y en el futuro, huesos débiles, enfermedades de corazón, diabetes y obesidad. El incremento en el peso y la estatura se mantienen normalmente constantes, en esta etapa se produce el desarrollo de los dientes, esto se debe considerar al momento de elegir el menú, en el cual se recomienda que el requerimiento de energía de los preescolares sea de 70 kcal/día/kg de peso, cuidando que el aporte de proteína sea adecuado, que se sugiere de 28 gr/día de proteína. En esta etapa se forman hábitos buenos y malos, así como gustos y actitudes, es por esto que el responsable de proporcionar los alimentos al niño debe informarse con el especialista. La presentación divertida, atractiva y variada de los alimentos en esta etapa, hará que el niño pruebe nuevos alimentos y disfrute comer con la familia, pero no se debe de dar trato especial, es necesario que aprenda a probar los diferentes alimentos, y decidir si le gusta o no, pero también responsable de la alimentación debe dar opciones de un mismo alimento para motivar al niño a que lo acepte finalmente. Se hacer cinco comidas también se debe enseñar en esta etapa. Generalmente, a los niños les gustan los dulces, las botanas, los refrescos y los pasteles, pero su consumo debe ser moderado. No se deben usar este tipo de alimentos como premio por comer otros. El error más común de los padres es no preparar lunch y dar dinero a los niños, al hacerlo se generan hábitos inadecuados en lo cual se recomienda como refrigerio de los niños como agua de frutas, leche, queso, sándwiches de diferentes rellenos, verduras, frutas, molletes, yogurt, cacahuates, palomitas, ensaladas, salchichas. La deficiencia más común en niños preescolares es la del hierro, que puede generar anemia, es importante que el niño tenga una dieta adecuada, que consuma carne, cereales, pan, verduras, frutas, leche, así como que acuda a las citas del pediatra y haga ejercicio

Etapas escolar

La etapa escolar está entre los 11 y los 13 años, en general se deben cuidar los mismos aspectos que el preescolar, pero también es importante monitorear el consumo de fibra, calcio y líquidos. En esta etapa se requiere bastante apoyo de los padres, debido a que se acerca la adolescencia, y en esa etapa ocurren muchos cambios físicos y psicológicos, y si la alimentación no se vigila desde la etapa escolar pueden producirse problemas a largo plazo. En esto es el reflejo de los hábitos inadecuados que se han inculcado a los niños desde estas etapas. Para prevenir la obesidad es necesario controlar la alimentación y hábitos alimentarios, realizar y fomentar la actividad física, informar a los niños sobre los problemas de salud que pueden tener al presentar sobrepeso y obesidad, y explicarles los beneficios que obtendrán al hacer estos cambios. Si los niños comen regularmente una variedad de granos, frutas y vegetales, no necesitan suplementos vitamínicos. Los productos lácteos, los frijoles, el tofu, los huevos, la carne en pequeñas cantidades y los vegetales de hoja verde oscura tienen proteína, hierro y calcio, que son las sustancias que los niños necesitan para su crecimiento. Las vitaminas y los minerales de los alimentos frescos son mucho mejores que los suplemento



Historia clínica

Fecha: 26 DE JUNIO 2022

Nombre: BRANDON RAMIREZ CARDENAZ

Edad: 9 sexos: HOMBRE. Edo. Civil: SOLTERO. Lugar donde vive: EJIDO OJO DE AGUA MUNICIPIO DE BEJUCAL DE OCAMPO

Teléfono celular: NO Ocupación: ESTUDIANTE Actividad física: MODERADO

Enfermedades heredofamiliares

Diabetes: NO

Hipertensión: NO

Antecedentes personales patológicos

Alergias alimentarias: NO

Padecimientos crónicos: NO

Exploración clínica

Presión Arterial: 120/80 MMHG

Frecuencia respiratoria: 22 RPM

Temperatura: 36.5°C

Frecuencia cardiaca: 59 LPM

Medidas antropométricas

Peso actual: 22.20KG. Peso ideal: 32.02 KG. Peso máximo: 33.41 KG. Talla: 1.18
C.C: 61 IMC: 15.9 DX: NORMAL

Antecedentes dietéticos

Horario y lugar donde consume sus alimentos

Horario	Lugar
Desayuno: <u>7 AM</u>	<u>CASA</u>
Comida: <u>2 PM</u>	<u>CASA</u>
Cena: <u>6 PM</u>	<u>CASA</u>

Frecuencia Alimentaría:

Res: 0/7, pollo 1/7, cerdo 0/7, pescado 0/7, huevo 5/7, queso 0/7, leche 0/7, yogurt 0/7, Tortilla 7/7, papa 5/7, pastas 7/7, arroz 2/7, avena 0/7, pan dulce 2/7, galletas 0/7, frutas 4/7, verduras 7/7, frijoles 7/7, aceite 7/7, azúcar 7/7, miel 0/7, gelatinas 0/7, frituras 3/7, refrescos embotellados 2/7, postres 0/7, harinas (pizza, hog, dog, hamburguesas, hot cakes) 1/7

“Cálculo de calorías”

$$\text{Tmb: hombre: } 66.5 + (13.75 \times \text{peso}) + (5 \times \text{talla "cm"}) - (6.76 \times \text{edad})$$

$$\text{Tmb: } 66.5 + (13.75 \times 22.20) + (5 \times 118) - (676 \times 9)$$

$$\text{Tmb: } 66.5 + 305.25 + 590 - 60.84 = 900.91$$

$$\text{Tmb x a.f.} =$$

$$900.91 \times .15 = 135.1365$$

$$\text{Tmb x eta} =$$

$$900.91 \times .10 = 90.091$$



900.91

135.1365

90.091

1126.13 kcal

Recomendaciones Nutricionales

1. Recupera en casa la dieta mediterránea. Tómate tu tiempo y espacio para descansar, comer y dormir bien y también para distraerte o disfrutar de alguna afición que te guste. Para cuidar Incluye todos los nutrientes que el menor necesita para un correcto crecimiento y se compone de: aceite de oliva, pescado, legumbres y cereales, lácteos, huevos, frutas, verduras, yogur y frutos secos. El agua será siempre su mejor complemento.
2. Asegúrate de que tus hijos comen cinco veces al día. Un desayuno completo, almuerzo de media mañana, comida, merienda y cena a una hora temprana.
4. Evita los alimentos que engordan, pero no alimentan. El consumo de fritos, bollería, dulces y snacks debe constituir una excepción, pues contienen excesivos azúcares, grasas saturadas, sal y energía, además de no aportar apenas micronutrientes. Y no conviertas la comida rápida en un rito semanal.
5. Comer en familia. Organizad los horarios para poder comer juntos al menos una vez al día y aprovechad para charlar, bromear y hacer planes.
6. En la mesa, aparcad el móvil y la televisión. La atención de niños y progenitores debe centrarse en la comida y en quienes se sientan a la mesa, y los dispositivos tecnológicos interrumpen o anulan la conversación familiar.
8. Prepara los alimentos de maneras diversas y pídeles que cocinen contigo. Alternar asados, hervidos, a la plancha, guisados o incluso crudos en gazpachos y ensaladas garantizará que la comida se convierta en un hábito variado y estimulante. Enseñales algunas técnicas culinarias sencillas o divertidas y pídeles que te ayuden a decorar los platos de manera divertida.
9. Ponles en movimiento. Anima a tus hijos a realizar ejercicio y a reducir el número de horas que pasan frente a la televisión y los videojuegos, llevando una vida activa, en la que caminen, paseen o suban escaleras.
10. Asegúrate de que duermen más de diez horas. Las sociedades científicas recomiendan que los escolares de entre 6 y 12 años duerman más de diez horas como una herramienta más de combate contra el sobrepeso.

Fotos



ADOLESCENTE



ADOLESCENCIA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años. También se dice que la adolescencia es un proceso psicosocial, que comprende todos aquellos cambios que constituyen la transición de niño a adulto y que se acompaña de una serie de ajustes que eventualmente le permiten aceptar las transformaciones morfológicas, buscar un nuevo concepto de identidad (el yo) y realizar un plan de vida. Se divide por etapas las cuales son las siguientes:

- **Adolescencia temprana:** abarca aproximadamente desde los 10 u 11 años hasta los 14. Se caracteriza fundamentalmente por el inicio de la pubertad, donde se producen los grandes cambios físicos, que afectan al crecimiento y maduración sexual.
- **Adolescencia media:** entre los 15 y los 17 años. Caracterizada, sobre todo, por los conflictos familiares, debido a la importancia que adquiere el grupo.
- **Adolescencia tardía:** desde los 18 a los 21 años. Caracterizada por la reaceptación de los valores paternos y por asumir las tareas y responsabilidades propias de la edad adulta.

La adolescencia es un periodo o una etapa de la vida donde el cuerpo experimenta de igual manera cambios tanto físicos, psicológicos, sociales y hormonales. Las adolescentes del género femenino, por su parte, además de experimentar el crecimiento del vello en su cuerpo, sufren lo que se conoce con el nombre de menarquia que es la primera menstruación un hecho este último especialmente significativo que marcará de manera indudable una nueva etapa en sus vidas. En los chicos, la pubertad puede suceder 2 años más tarde el primer signo de desarrollo puberal es el aumento del volumen testicular, que puede aparecer alrededor de los 9 años el pico de máxima velocidad en altura es tardío.

Es muy importante que durante esta etapa de la vida de los adolescentes deben de detener una buena alimentación y una dieta equilibrada ya que es un momento de cambio y crecimiento es por ello que los adolescentes necesitan más calorías y nutrientes que cualquier otro grupo etario para apoyar el crecimiento de su cuerpo. Los adolescentes necesitan muchas calorías para soportar el rápido crecimiento que ocurre durante este momento y para impulsar sus ocupadas vidas la cantidad de calorías que necesita un adolescente varía según la edad, el sexo y el nivel de actividad la mayoría de las niñas

adolescentes necesitan aproximadamente 2.200 calorías al día, mientras que la mayoría de los adolescentes varones necesitan de 2.500 a 3.000 calorías al día. Deben de consumir alimentos ricos en proteínas, grasas de origen vegetal, hierro, calcio, fibra y vitaminas y minerales. De igual manera deberán de realizar alguna actividad física ya que este es un componente para una dieta saludable.

Los trastornos de la alimentación también pueden ser comunes, especialmente entre las niñas, los adolescentes de 15 a 17 años deben de consumir un total de 2300 Kcal provenientes de los diferentes grupos de alimentos, el aumento de las necesidades nutricionales, en macro y micronutrientes, que se produce durante esta etapa está más relacionado con la edad biológica que con la edad cronológica, y es más significativo en los niños que en las niñas. Si la ingesta no es adecuada, es muy posible que puedan producirse deficiencias nutricionales.

Los factores que pueden afectar los requerimientos nutricios en la adolescencia son:

- 1) Actividad física.
- 2) Embarazo y/o lactancia.
- 3) Enfermedades crónicas.

En general, estos factores son los que suelen hacer la diferencia en los requerimientos en el adolescente; si son adolescentes sanos, se debe hacer el cálculo como una persona sana y manejar una dieta recomendable. Debido a que en esta edad se forma el carácter, se presentan muchos cambios; además, los adolescentes son un grupo vulnerable que puede presentar trastornos en la alimentación y repercutir en su estado de salud, lo que podría ocasionar fallas en el crecimiento y desarrollo. Algunos de los trastornos en la alimentación son:

- ✓ Anorexia nerviosa.
- ✓ Bulimia nerviosa.
- ✓ Obesidad.



Historia clínica

Fecha: 2/07/22

Nombre: MAORÍ CRISTEL RAMÍREZ MORALES

Edad: 12 sexo: F Edo. Civil: SOLTERA Lugar donde vive: SILTEPEC

Teléfono celular: 9632551781 Ocupación: ESTUDIANTE Actividad física: MODERADO

Enfermedades heredofamiliares

Diabetes: NO

Hipertensión: NO

Antecedentes personales patológicos

Alergias alimentarias: NO

Padecimientos crónicos: NO

Exploración clínica

Presión Arterial 120/80 mmHg

Frecuencia respiratoria: 18rpm

Temperatura 37.5°c

Frecuencia cardiaca: 79lpm

Medidas antropométricas

Peso actual: 44 KG Peso ideal 50.8 gr Peso máximo: 55 kg Talla: 1.52m C.C: 67
IMC 19.04

DX Normal

Antecedentes dietéticos

Horario y lugar donde consume sus alimentos

Horario	Lugar
Desayuno: <u>9:30 AM</u>	<u>EN EL HOGAR</u>
Comida: <u>2:00 PM</u>	<u>EN EL HOGAR</u>
Cena: <u>7:00 PM</u>	<u>EN EL HOGAR</u>

Frecuencia Alimentaría:

Res: 2/7, pollo 2/7, cerdo 0/7, pescado 1/7, huevo 3/7, queso 4/7, leche 7/7, yogurt 5/7, Tortilla 7/7, papa 2/7, pastas 2/7, arroz 1/7, avena 2/7, pan dulce 4/7, galletas 5/7, frutas 7/7, verduras 5/7, frijoles 4/7, aceite 4/7, azúcar 7/7, miel 0/7, gelatinas 1/7, frituras 3/7, refrescos embotellados 6/7, postres 2/7, harinas (pizza, hog, dog, hamburguesas, hot cakes) 2/7

“Cálculo de Calorías “

$$655 + (9.56 \times \text{peso}) + (1.85 \times \text{talla}) - (4.68 \times \text{edad})$$

$$655 + 420.64 + 281.2 - 56.16 = 1300.68 \text{ TMB}$$

$$\text{TMB} \times \text{A.F} = 1300.68 \times .12 = 156.08$$

$$\text{TMB} \times \text{ETA} = 1300.68 \times .10 = 130.06$$

$$1300.68 \longrightarrow \text{TMB}$$

$$+ \quad 156.68 \longrightarrow \text{A.F}$$

$$130.06 \longrightarrow \text{ETA}$$

$$1586.82 \text{ Kcal.}$$

“Recomendaciones Nutrimientales “

- ✓ Hacer tres comidas al día, con bocadillos saludables.
- ✓ Beber agua. Intentar evitar las bebidas con mucha azúcar el jugo de frutas puede tener muchas calorías, por lo tanto, limite la ingesta la fruta entera siempre es una mejor opción.
- ✓ Ingerir comidas balanceadas.
- ✓ Comer frutas y vegetales como bocadillos.
- ✓ Disminuir el uso de manteca y salsas pesadas.
- ✓ Hay que variar el consumo de alimentos, cogiendo de todos los grupos.
- ✓ Hay que fomentar el consumo de cereales como pan, pasta, arroz, etcétera. Así como de frutas frescas y enteras, verduras, hortalizas y legumbres.
- ✓ No ingerir una elevada cantidad de zumos no naturales.
- ✓ aumentar el consumo de agua en comparación con otro tipo de refrescos, que mayoritariamente contienen azúcares y aditivos.
- ✓ No saltarse nunca el desayuno y realizarlo completo. Se recomienda una ración de lácteos (yogur o queso o leche), un farináceo (pan o cereales de desayuno o galletas simples) y fruta (una pieza entera o en forma de zumo natural).
- ✓ Consumir a diario verdura y ensaladas como plato principal o acompañamiento.
- ✓ Introducir proteínas de alto valor biológico en su alimentación diaria (pescado, carne o huevo).
- ✓ No abusar de los platos precocinados o comidas rápidas por su exceso en grasas y calorías.
- ✓ Promover la práctica diaria de ejercicio físico.}
- ✓ Consumir alimentos ricos en proteínas, hierro, calcio, vitaminas y Hidratos de carbono.

Fotos



Adulto



ADULTO

La edad adulta está comprendida entre el término de la pubertad y el inicio de la vejez, y en la cual se divide en tres periodos los cuales son adulto temprana, adulto medio y adulto tardío. En el cual es un periodo muy largo y la alimentación en esta etapa es más compleja, debido a que generalmente se hace fuera de casa, en el cual se tienen malos hábitos, se consume alcohol con más frecuencia, puede existir tabaquismo, se presentan enfermedades, es por toda esta complejidad que en esta etapa se debe cuidar la salud del paciente y realizar una tarea muy fuerte para modificar hábitos y prevenir enfermedades o corregir las que ya existen. Las enfermedades más comunes en esta etapa son como la obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, cáncer, enfermedades gastrointestinales. Los requerimientos nutricios y la dieta deben permitir el mantenimiento del peso evitando la obesidad o desnutrición y para cubrir las recomendaciones diarias de nutrimentos algunas modificaciones alimentarias y de estilo de vida que se deben considerar para el adulto son equilibrar el consumo de energía con la actividad física para alcanzar o mantener un peso saludable, consumir una gran variedad de alimentos en cantidades adecuadas, combinando todos los grupos del plato de buen comer, moderar el consumo de alimentos de origen animal debido a que contienen más cantidad de lípidos, ácidos grasos saturados y colesterol, elegir el consumo de pescado y aves, preferir los cereales integrales ya que tienen mayor contenido de fibra, consumir leguminosas ya que contienen menos lípidos y buen contenido de proteína y fibra, reducir el uso de grasas animales y utilizar aceites vegetales, aumentar el consumo de verduras y frutas. Consumir líquidos en abundancia y realizar actividad física. La dieta para el adulto mayor debe ser equilibrada, variada y gastronómicamente aceptable. La comida debe ser fácil de preparar, estimulante del apetito y bien presentada, apetecible, de fácil masticación y digestión. Para ello es importante consumir alimentos variados, que contengan proteínas, hidratos de carbono, lípidos, sales minerales y vitaminas, e incorporar regularmente alimentos ricos en fibras. Consumir preferentemente carnes blancas, como pollo, pavo o pescado, o carnes rojas magras. Preferir los alimentos preparados al horno, asados, a la plancha o cocidos al vapor. Evitar el uso excesivo de sal y azúcar, e incluir un consumo mínimo de dos litros de agua diarios. La última comida debe ingerirse entre las 19:00 y 20:00 horas y permanecer activo, a lo menos, hasta una hora antes de acostarse. Evitar los ayunos prolongados; ingiriendo, en lo posible, cuatro comidas diarias. Mantener su peso ideal, de acuerdo a su talla, edad y estatura



Historia clínica

Fecha: 26 DE JUNIO 2022

Nombre: GODELMA CASTRO ROBLERO

Edad: 43. **Sexo:** MUJER. **Edo. Civil:** CASADA. **Lugar donde vive:** EJIDO OJO DE AGUA
MUNICIPIO DE BEJUCAL DE OCAMPO

Teléfono celular: 9633479116. **Ocupación:** AMA DE CASA. **Actividad física:** LIGERO.

Enfermedades heredofamiliares

Diabetes: NO

Hipertensión: NO

Antecedentes personales patológicos

Alergias alimentarias: NO

Padecimientos crónicos: SI

Exploración clínica

Presión Arterial: 120/90 MMHG **Frecuencia respiratoria:** 19 RPM

Temperatura: 36.6°C **Frecuencia cardiaca:** 60 LPM

Medidas antropométricas

Peso actual: 55.50 KG. **Peso ideal:** 48.8 KG. **Peso máximo:** 53.2 KG. **Talla:** 1.49. **C.C:** 90.
IMC: 24.9 **DX:** NORMAL

Antecedentes dietéticos

Horario y lugar donde consume sus alimentos

Horario	Lugar
Desayuno: <u>9 AM</u>	<u>EN CASA</u>
Comida: <u>4 PM</u>	<u>EN CASA</u>
Cena: <u>CAFÉ 8 PM</u>	<u>EN CASA</u>

Frecuencia Alimentaria:

Res: 1/7, pollo 3/7, cerdo 1/7, pescado 1/7, huevo 4/7, queso 1/7, leche 2/7, yogurt 1/7,
Tortilla 7/7, papa 1/7, pastas 2/7, arroz 2/7, avena 7/7, pan dulce 0/7, galletas 1/7, frutas
7/7, verduras 4/7, frijoles 7/7, aceite 7/7, azúcar 0/7, miel 0/7, gelatinas 0/7, frituras
0/7, refrescos embotellados 0/7, postres 0/7, harinas (pizza, hog, dog, hamburguesas, hot
cakes) 1/7

“cálculo de calorías”

TMB: MUJER: $655 + (9.56 \times \text{PESO}) + (1.85 \times \text{TALLA "CM"}) - (4.68 \times \text{EDAD})$

TMB: $655 + (9.56 \times 55.50) + (1.85 \times 149) - (4.68 \times 43)$

TMB: $655 + 530.58 + 275.65 - 201.24 = 1259.99$ TMB

TMB X AF:

$1259.99 \times .12 = 151.198$ AF

TMB X GTA:

$1259.99 \times .10 = 125.999$ ETA



TMB: 1259.99

AF: 151.198

ETA: 125.999

1537.187

“Recomendaciones nutricionales”

1. Disminuya el consumo de grasas en las comidas
2. Se aconseja cocinar los alimentos de forma sencilla como por ejemplo a la plancha, cocidos o al vapor, evitando guisos, salsas, sopas grasas, rellenos, carnes empanadas. No use dos veces el mismo aceite para freír.
3. El ejercicio mejora la salud, nos hace sentir mejor, contribuye al control de la Diabetes y a la prevención de sus complicaciones. ¡OJO! Las tareas domésticas no sustituyen el ejercicio físico.
4. El ejercicio más recomendable es el aeróbico (baja intensidad y larga duración) como caminar, nadar, bici. Lo mejor es practicarlo de forma regular, con un aumento progresivo. Comience despacio, caminando cinco minutos cada día. Continúe hasta alcanzar 30 minutos al menos 5 días a la semana
5. Beba muchos líquidos. ¡Los adultos necesitan beber por lo menos 1,5 litros de líquidos al día!. El agua es obviamente una buena fuente de líquidos pero la variedad puede ser tanto agradable como saludable. Otras opciones son las bebidas dietéticas pero éstas no deben sustituir el aporte de agua
6. Coma regularmente, no saltarse las comidas, sobre todo el desayuno, puede conducir a una sensación de hambre descontrolada, causando a menudo una sobre ingesta. Realizar la merienda puede ayudar a contener el hambre, pero no coma demasiado para no sustituir las comidas principales.
7. Coma muchas frutas y verduras. Intente comer al menos cinco raciones al día. Pruebe nuevas recetas o vea qué platos preparados están disponibles en el supermercado.
8. Coma alimentos variados Necesitamos más de 40 nutrientes diferentes y ningún alimento por sí solo puede proporcionarlos todos. El suministro de alimentos que existe hoy en día facilita tomar una amplia variedad de alimentos, tanto comprando alimentos frescos para cocinar como comprando comidas preparadas o comida para llevar. ¡Elija los alimentos siempre de manera equilibrada!

Fotos



CONCLUSION

Ahora que hemos visto todo lo anterior podemos decir o percatar que una alimentación correcta consta de alimentos variados, tanto como vegetales, legumbres, frutas, carnes y grasas de origen animal pero siempre y cuando debemos tomar en cuenta el plato del buen comer ya que así podremos tener una dieta correcta y equilibrada. Cabe señalar que de acuerdo a las etapas ya sea gestación, lactancia, infante, adolescencia y adulto requieren de una alimentación variada ya que durante la etapa de gestación la madre debe evitar consumir algunos alimentos y bebidas esto con el fin de evitar malformaciones en el feto. En la lactancia la madre de igual manera la madre debe evitar ciertos alimentos para no afectar la salud del bebe, por lo que se recomienda que la madre debe de consumir de 2 a 3 litros de agua ya que esta etapa es de mayor gasto de energía, en la etapa de preescolar o infante el niño debe de consumir alimentos ricos en proteínas, minerales, calcio, hierro y vitaminas debido que en esta etapa están creciendo por lo que tener una buena alimentación les contribuirá a mantener una buena salud. Adolescente es otra etapa en donde todos los seres humanos pasan y experimentan deben de igual manera tener una dieta correcta y equilibrada deben de consumir frutas, verduras, carnes, legumbres, huevos entre otros alimentos ya que deben de consumir alimentos que contengan proteínas, calcio, hierro, omegas 3, y vitaminas etc. De igual manera deben de evitar comer alimentos como frituras, refrescos embotellados, dulces, hamburguesa, pizzas, tortas entre otros esto con el único fin de evitar la obesidad o sobre peso y en la etapa adulta por lo mismo se debe de tener una dieta correcta equilibrada tomar en cuenta los alimentos del plato del buen comer, evitar ciertos alimentos que pueden perjudicar a la salud y consumir frutas, verduras, carne, agua, entre otros para evitar de igual manera el sobre peso y obesidad ya que esto trae consigo mismo diferentes enfermedades tales como; hipertensión, diabetes mellitus, problemas cardiovasculares etc. Por eso es de suma importancia siempre tener una buena alimentación para evitar problemas de salud.