

**Nombre del alumno:** José Fernando Aguilar Gómez

**Nombre del profesor:** Julibeth Martínez Guillen

**Nombre del trabajo:** Cuadro sinóptico ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA. (3.1. Embarazo, 3.2. Lactancia, 3.3. Infancia, 3.4. Adolescencia, 3.5. Edad adulta, 3.6. Climaterio y 3.7. Vejez)

**Materia:** Nutrición clínica

**Grado:** Tercer cuatrimestre

**Grupo:** A



### 3.1 Embarazo

Una buena nutrición durante las 38 a 40 semanas de un embarazo normal es esencial tanto para la madre como el niño.

Se piensa que la mujer que consume una dieta nutritiva antes del embarazo es más apta para albergar un infante sano que una que no la consume.

#### Ganancia de peso durante el embarazo

La ganancia de peso promedio durante el embarazo es de 11.3 a 15.8 kg.

Las mujeres bajas de peso deben aumentar de 12.7 a 18.1 kg.

Las mujeres de peso promedio deben evitar la ganancia excesiva de peso y tratar de mantenerse dentro del promedio de 11.3 a 15.8 kg.

Las mujeres con sobrepeso pueden subir menos que la mujer promedio, pero no menos de 6.8 kg.

#### Necesidades nutricionales durante el embarazo

Las proteínas son esenciales para la construcción de tejido y los alimentos ricos en proteína poseen nutrientes esenciales.

Se necesita vitamina C adicional para desarrollar colágeno y para aumentar la absorción de hierro.

Son necesarias cantidades mayores de vitaminas B debido al papel que juegan en el metabolismo y el desarrollo de glóbulos rojos.



### 3.2 Lactancia

La leche humana está formulada para cumplir con las necesidades nutricionales de los bebés durante los primeros 6 meses de vida.

#### Beneficios de la lactancia

La leche materna contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión.

La leche humana contiene por lo menos 100 ingredientes que no se encuentran en la fórmula.

Los bebés amamantados muestran una incidencia menor de infecciones en el oído, diarrea, alergias y admisiones a hospitales.

La introducción de un único alimento cada vez a intervalos de 2-7 días permite a los padres identificar las respuestas alérgicas o la intolerancia alimentaria.

La introducción de la verdura antes de las frutas aumenta la aceptación de la verdura.



### 3.3 Alimentación en la infancia

#### Alimentación de los niños en edad preescolar

Los niños pequeños no comen bien si están cansados; ello debe tenerse en cuenta cuando se programen los horarios de juego y comidas.

Los zumos de frutas y bebidas a base de zumos son de consumo frecuente en niños pequeños.

La ingesta de zumos de frutas debe limitarse a 120-180ml/día en niños de 1 a 6 años de edad y a 235-350ml/día en niños y adolescentes.

#### Alimentación de los niños en edad escolar

El crecimiento entre los 6 y 12 años de edad es lento pero constante, acompañado de un incremento también continuado de la ingesta alimentaria.

Los niños que no desayunan tienden a consumir menos calorías y nutrientes que los que sí desayunan.

Las familias deben seguir ofreciendo al niño tentempiés saludables en caso y apoyando la labor educativa en materia de nutrición que se lleva a cabo en la escuela.



### 3.4 Alimentación en la adolescencia

#### Necesidades nutricionales

Las ingestas dietéticas de referencia (IDR) para adolescentes se establecen en función de la edad y del sexo.

En el adolescente en crecimiento, una ingesta proteica insuficiente da lugar a retraso del crecimiento, tanto en altura como en peso.

#### Hidratos de carbono

Los adolescentes muy activos y en una etapa de crecimiento activo necesitan hidratos de carbono adicionales para mantener una adecuada ingesta energética.

Los cereales integrales son la fuente preferida de hidratos de carbono.

#### Grasas

Se recomienda que no supere el 30-35% de la ingesta calórica total y que los ácidos grasos saturados no aporten más del 10% de las calorías.

#### Vitaminas y minerales

Las vitaminas y minerales que participan en la síntesis de proteínas, ácido ribonucleico y ácido desoxirribonucleico son necesarios en cantidades mucho mayores durante la fase de estirón puberal.



### 3.5 Alimentación en la edad adulta

Se piensa que una dieta rica en calcio, vitamina D y fluor puede ayudar a prevenir la osteoporosis.

Se considera que las proteínas necesarias para los adultos son 0.8 gramos por kilogramo de peso corporal.

Para determinar la cantidad específica, se debe multiplicar el peso en kilogramos por 0.8.

#### Habitos alimentarios

Si los hábitos alimenticios establecidos por la persona mayor son deficientes, es indudable que llevan varios años así.

Los estudios indican que los ciudadanos en edad mayor consumen dietas en proteínas; vitaminas C, D, B6, B12 y folato; y en minerales como el calcio, zinc, hierro y a veces también en calorías.

Se debe motivar la ingesta de diversos alimentos densos en nutrientes, además el agua.



### 3.6 Alimentación de la mujer en periodo de climaterio

Se entiende por el climaterio al periodo que precede al cese de la menstruación por razones hormonales hasta los cinco años posteriores a la interrupción del ciclo menstrual.

De acuerdo con las diferentes encuestas nacionales de nutrición en México, el consumo de calcio no alcanza a cubrir ni 60% de lo recomendado de la población mexicana.

Es deseable conservar un peso adecuado (IMC 20-25), pues de esta forma se disminuirá el riesgo de enfermedades crónicas.



### 3.8 Alimentación en la vejez

#### Requerimiento y precauciones es específico en adulto mayores de 65 años

Menor consumo de energía.

Hidratación.

Consumo elevado de agua y fibra.

#### Recomendaciones generales

Comer varias veces al día.

Aumentar el consumo de verduras y frutas.

Seleccionar alimentos adecuados.

## **FUENTES BIBLIOGRAFICAS**

UDS. (2022). ANTOLOGIA. 06/07/2022, de UDS Sitio web:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>