

Alimentación en las diferentes etapas de vida

Embarazo



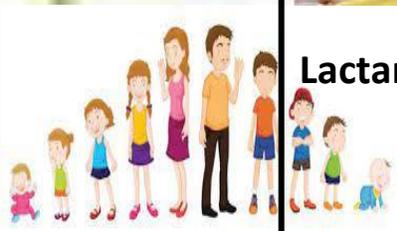
Necesidades nutricionales

- En mujeres de 25 años { 20% de proteínas
- Adolescentes embarazadas { 25% de proteínas
- Proteínas { Esenciales { Construcción de tejidos { Nutrientes { Fe, Cu, Zn y Vitamina B
- Vitaminas { D { 10 ug
- E { 15 mg a-TE
- K { es como una AI { 75 – 90 ug depende de la edad
- C { adicional { desarrolla colágeno, aumenta absorción de hierro
- B { se necesitan cantidades > { metabolismo, desarrollo de glóbulos rojos
- No debe aumentar la vitamina A { Ocasiona { Hidrocefalia, microcefalia, retraso mental, anomalías { Oído, ojos, labio, paladar leporinos, defectos cardiacos
- Minerales { Calcio, hierro, zinc, yodo y selenio { El feto aumenta su nivel de hemoglobina de 20 a 22 g por cada 100 ml de sangre
- Consumir leche a diario { Proporciona { Proteínas, calcio, fosforo, tiamina, riboflavina y niacina



Lactancia

- Beneficios de la lactancia { Contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales, y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y digestión { Es meramente nutricional con por lo menos 100 ingredientes que no se encuentra en la formula
- Leche materna { Los primeros días el bebe toma calostro { Liquido amarillento con nutrimentos esenciales { Contiene menos grasa e HC pero mas proteínas, sodio y potación
- Técnicas de alimentación { Los lactantes coordinan la respiración y la deglución { En el primer año controlan la cabeza, pueden sentarse, desarrollan un movimiento de aspiración { En el segundo año aprenden comer solos
- Alimentos semisólidos { A los 4 mese se le empieza a dar alimentos en pure { Entre los 4 y 6 mese empieza el movimiento de masticación { Las verduras deben de ser los primeros alimentos antes de las frutas y los cereales



Alimentación en las diferentes etapas de vida

Infancia

- Crecimiento y desarrollo { La altura aumenta un 50% en el primer año { El peso aumenta de 2 a 3 kg al año hasta que cumple los 9 o 10 años { La altura es de 6 a 8 cm al año hasta la pubertad
- Alimentación en preescolar { Deben de darse porciones pequeñas de 4 a 6 veces al día { La ingesta de zumos de frutas deben de ser de 120 – 180 ml/día
- Alimentación en edad escolar { El crecimiento entre los 6 y 12 años suele ser lento pero constante { Deben desayunar antes de ir a la escuela y consumir las calorías y nutrientes necesarios para un rendimiento académico oportuno { Evitar comidas no saludables (chatarras)

Adolescencia

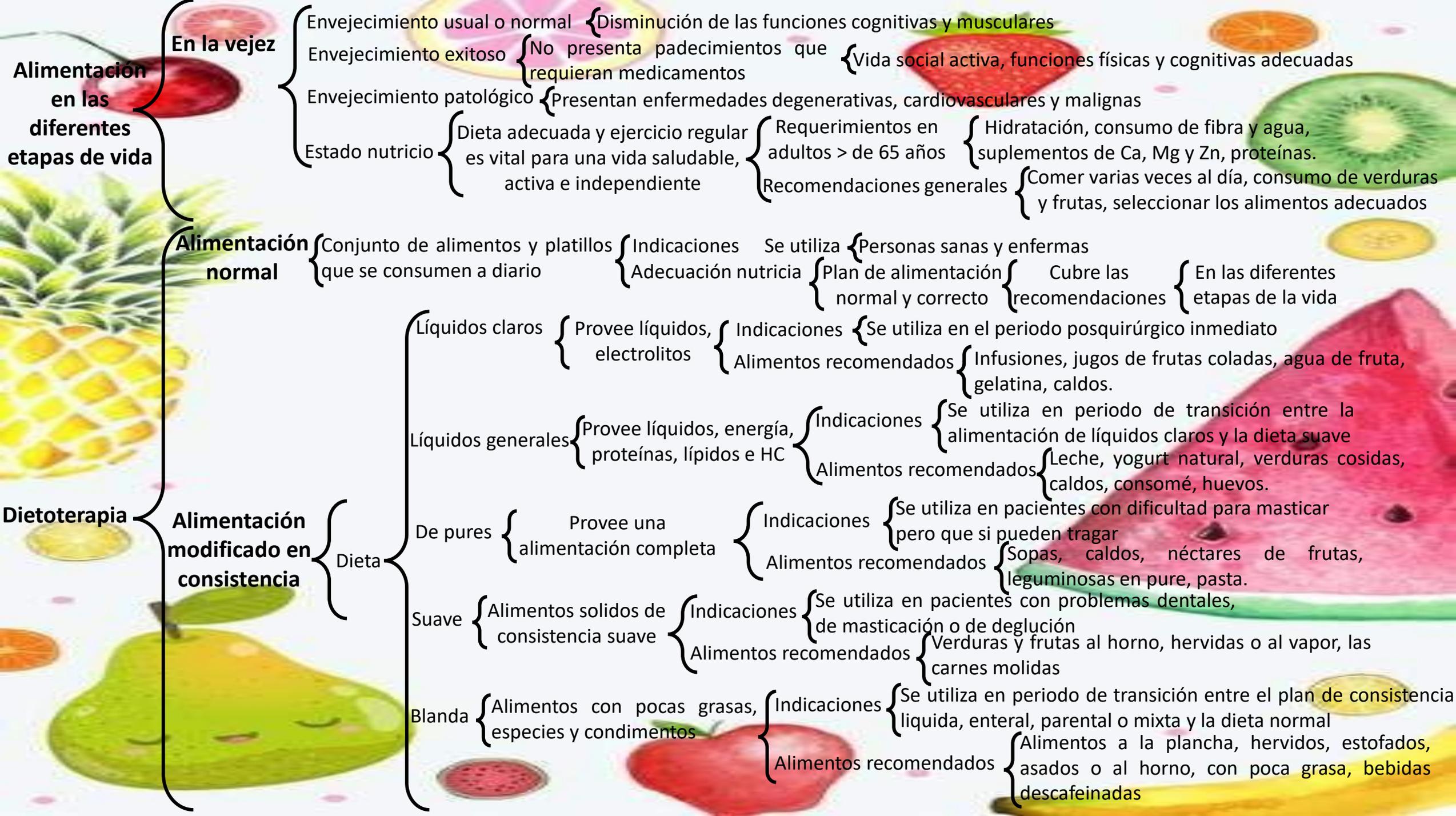
- Necesidades nutricionales { Se establecen de acuerdo a la edad y sexo { Las necesidades proteicas deben ser las adecuadas para un buen crecimiento, altura y peso { La ingesta de HC proporcionan una buena ingesta energética que proporcionan vitaminas minerales y fibra { Se recomienda no superar el 30 – 35 % de la ingesta calórica total { Las vitaminas y minerales son necesarias en cantidades mayores durante la pubertad
- Conductas y hábitos alimentarios { Encontramos que los adolescentes hacen comidas irregulares { Consumen tentempiés(basura) y comidas fuera de casa
- Actividad física { Los jóvenes deben hacer ejercicio { Actividad intensa 3 días a la semana { Actividad de fortalecimiento muscular y óseo

Edad adulta

- Se divide en tres periodos: joven media y tardía { Debe ingerirse dieta rica en calcio, vitamina D y flúor para evitar la osteoporosis
- Requisitos nutricionales { Las mujeres deben de consumir mas hierro que los hombre por la perdida de sangre en la menstruación { Proteínas necesarias 0.8g por kg corporal, Calcio 1000mg, consumo de vitamina D para los huesos
- Requisitos calóricos { Si no se reducen las calorías a la edad de 25 años suelen subir de peso
- Hábitos alimentarios { Los de edad mayor suelen consumir dietas deficientes en proteínas, vitaminas, minerales y a veces calorías { Se debe de consumir alimentos ricos en nutrientes y agua

En el climaterio

- Periodo que procede al cese de la menstruación por razones hormonales { Hay una disminución de estrógenos por lo cual se pierde la protección contra las enfermedades crónicas { Para evitar estos riesgos hay que alimentarse de una manera correcta y hacer actividad física { Consumir leche ayuda a obtener calcio y así evitar la osteoporosis



Dietoterapia

Alimentación
modificado en
el contenido de
nutrimentos

Provee los
alimentos
adecuados a
la condición
patológica y
fisiológica
del individuo

Plan de
alimentación

- Hipo energético** { Alimentación restringido en energía { En consecuencia hay una disminución de peso
- Hiperenergetico** { Aumento del consumo de energía { Se utiliza en pacientes con bajo peso
- Modificado en HC** { Alimentación baja en HC { Útil en diferentes patologías { EPOC, DM
- Modificado en el contenido de lactosa** { Alimentación libre de lactosa { Se utiliza en personas intolerantes a la lactosa
- Hipo proteínico** { Debe controlarse la ingesta de proteínas { Para controlar el exceso de catabolitos de Nen la sangre
- Hiperproteico** { Aumento de la ingestión de proteínas { Logra un balance positivo de N
- Modificado en el contenido de lípidos** { Reducción de lípidos séricos { En pacientes con hiperlipidemias y problemas cardiovasculares
- Con alto contenido de fibra** { Medida preventiva { Del cáncer de colon, diabetes, obesidad, hiperlipidemias, enfermedades cardiovasculares
- Con bajo en fibra** { Contenido { Utilizados en padecimientos inflamatorios gastrointestinales
- Modificado en el contenido de sodio** { Se controla para mantener la hidratación { Impide la retención de liquido
- Modificado en el contenido de potación** { Se controla para prevenir la hipercalcemia e hipocalcemia { Su excreción aumenta en la orina y los medicamentos utilizados
- Nutrición** {
 - Parenteral { Nutre al paciente que no puede utilizar el sistema digestivo { Recibe los nutrientes a través de la vía intravenosa
 - Enteral { Nutrición para el paciente con distintas patologías que utilizan el sistema digestivo {
 - Sitios de entrada { Nasogástrica, Naso yeyunal, Gastronomía, Yeyunostomía
 - Puede ser {
 - Complementaria o mixta { Cubre parcialmente las necesidades nutrimentales
 - Completa { El total de nutrimentos se cubre por vía enteral

Dietoterapia

Dieta y control de peso

- Peso normal { Peso apropiado para un mantenimiento de una buena salud
- Sobrepeso { Peso 10 a 20% mayor del promedio
- Obesidad { Grasa corporal excesiva { Peso 20% por arriba del promedio
- Bajo peso { 10 al 15% de peso por debajo del promedio
- La distribución de grasa { Indicador de posibles problemas de salud { Hipertensión, cardiaca coronaria, diabetes tipo 2, cáncer por grasa en músculos, glúteos, cadera.
- El peso corporal { Esta constituido { Por líquidos, órganos, grasa, músculos, y huesos.
- Causas del sobrepeso y obesidad { Mala dieta, inactividad, factores genéticos, fisiológicos, metabólicos, bioquímicos y psicosociales, desequilibrio energético.
- Tratamiento dietético del sobrepeso y obesidad { Reducir las porciones y la ingesta calórica, utilizar los tipos de cocción adecuada (asados, hervidos) y ejercicio(aeróbico)

Dieta y diabetes mellitus

Trastornos graves y crónicos que afectan el metabolismo que afectan el metabolismo de los carbohidratos

- Diabetes tipo 1 { Destrucción de células pancreáticas, que conducen a una deficiencia absoluta de insulina, origina hiperglucemia { Las personas que lo padecen son delgadas con sed excesiva y pierden peso frecuentemente
- Diabetes tipo 2 { Enfermedad progresiva que esta presente en algunos individuos sin ser diagnosticada { Incluyen factores como { Medico ambientales, genéticos, obesidad, inactividad física
- Diabetes mellitus gestacional { Se diagnostican durante el segundo o tercer trimestre de la gestación { Se debe al aumento de las hormonas antagonistas de la insulina
- Tratamiento nutricional para la diabetes
 - Ingesta de HC { Controlar el azúcar en sangre con la comida
 - Fibra { Consumir las mismas cantidades de una persona sana
 - Edulcorantes { Vigilar el consumo de alimentos con grandes cantidades de sacarosa
 - Ingesta de proteínas { Ingerir de un 15 – 20% del total de las calorías
 - Grasa dietética { Los alimentos con ácidos grasos poliinsaturados w-3 son beneficiosos { Ejemplo: pecado

Dietoterapia

Dieta de enfermedad cardiovascular

Afecta al corazón y a los vasos sanguíneos { Principal causa de muerte { Puede ser aguda o crónica } Factores { Obesidad abdominal, T/A alta, lípidos en sangre

Terapia nutricional medica para la hiperlipidemia { Reduce la cantidad y los tipos de grasa y las calorías frecuentes en la dieta } Se debe tener cuidado al consumir alimentos de origen animal { Grasas saturadas Animales, coco, chocolate } Grasa polinsaturadas Plantas pescados

Tratamiento dietético para al hipertensión { Dieta restringida en Na { Se utiliza para aliviar el edema y la hipertensión

Dieta y problemas gastrointestinales

Dispepsia o indigestión { Incomodidad en el tracto digestivo } Síntomas { Acides estomacal, inflamación, dolor

Esofagitis { Afecto irritante del reflujo gástrico acido en la mucosa del esófago } Síntomas { Acides estomacal, regurgitación disfagia

La hernia Hiatal { Parte del estomago sobre sale a través del diafragma hacia la cavidad torácica } Evita que la comida se mueva normalmente a lo largo del tracto digestivo

Terapia nutricional { Se pueden aliviar los síntomas sirviendo comidas pequeñas y frecuentes } Evitar irritantes, bebidas carbonatadas, alcohol

Úlcera péptica { Es una erosión de la membrana mucosa } Se puede presentar en el estomago o duodeno

Enfermedad inflamatoria intestinal { Producen inflamación del tracto gastrointestinal } Produce malabsorción que lleva a la malnutrición

Enfermedad celiaca { Malabsorción virtual de todos los nutrientes } Síntomas { Diarrea, perdida de peso, malnutrición

Tratamiento nutricional { Se usa una dieta controlada en gluten en enfermedad celiaca } Consumir vitaminas y minerales

Cirrosis Todos los nutrientes { Son transformados al hígado } Para el tratamiento de la cirrosis { Proporciona 25 a 35 calorías o mas, y 0.8 a 1.0 gr de proteínas por kg de peso diariamente



BIBLIOGRAFÍA

UDS. Antología de Nutrición Clínica. Recuperado el 01 de agosto del 2022. capitulo 1. paginas 49-90. unida III y IV. Alimentación en las diferentes etapas de la vida y Dietoterapia.

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