



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS COMITÁN
MEDICINA HUMANA



XÓCHITL MONSERRATH JIMÉNEZ DEL AGUA Y CULEBRO.

NUTRICIÓN.

3°

“A”

PASIÓN POR EDUCAR

LIC. DANIELA MONSERRAT MÉNDEZ GUILLEN

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 01 DE JULIO DE 2023

CAMBIOS FISIOLÓGICOS Y
METABÓLICOS

NECESIDAD DE ENERGÍA Y
NUTRIENTES PARA SU CRECIMIENTO



GRUPO VULNERABLE A LA
DEPRIVACIÓN NUTRICIONAL

1. DIETA ADECUADA
2. PROVISIÓN DE NUTRIENTES
3. RESERVAS CORPORALES





ENERGÍA
TOTAL - 80,000 KCAL
DÍA - 285 KCAL



PROTEINAS
1 TRIMESTRE - 1.2G/DÍA
2 TRIM. - 1.6/ DÍA
3 TRIM. 1.6G / DÍA



GRASAS
TOTAL.....20-35/DÍA
Á. LINOLEICO...13G
Á. LINOLENICO...1.4G

*Necesidades de
energía y nutrientes*



7KG DE AGUA



PESO TOTAL..... 12KG
1 TRM..... 1-2 KG
2 Y 3 TRIM.....350 - 450G/SEM



Vitamina K

Para la madre.....75-90mg



Vitamina B1
IDR embarazadas.....1.4mg



Vitamina B2
IDR embarazo.....1.4mg



Vitamina E

Embarazadas.....15md/día

Lactancia 19mg/día

Máxima..... 1g



Vitaminas

Vitamina D

Embarazo y lactancia.....5-15ug



Vitamina B6 (nauseas)
Embarazo 1.9 - 2mg

Vitamina C

Embarazada.....80-85mg/día

No embarazada.....75mg/día

Ing. máxima.....180-200mg/día

Lactancia.....115-120mg

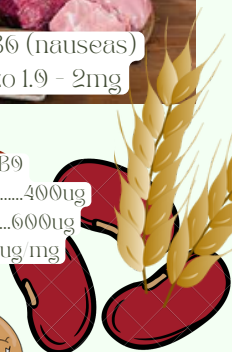


Vitamina B9

No embarazada.....400ug

Embarazada.....600ug

Máximo 1000ug/mg



Vitamina B12

IDR.....2.6ug/día

Lactancia.....2.8ug



Minerales



HIERRO

EMBARAZO TOTAL.....450-500MG
EMBARAZO DÍA.....27MG/DÍA
NO EMBARAZADAS.....15-18MG/DÍA



YODO

EMBARAZO.....220UG
LACTANCIA.....290UG



CALCIO

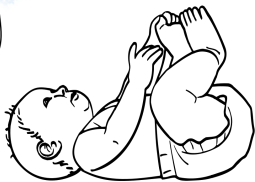
EMBARAZO.....30G
PX JÓVEN.....1300MG/DÍA



ZINC

IDR..... 11 - 15MG
DOSIS MÁXIMA.....40MG/DÍA

Requerimiento nutricional del niño



2 - 6 mes..... 95 kcal/kg



1 - 2 años..... 80 kcal/kg



9 - 14 años..... 60 kcal/kg



1 mes..... 107 - 110 kcal/kg



7 - 12 mes..... 80 kcal/kg



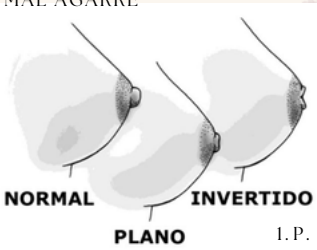
3 - 8 años..... 80 kcal/kg



Lactancia materna

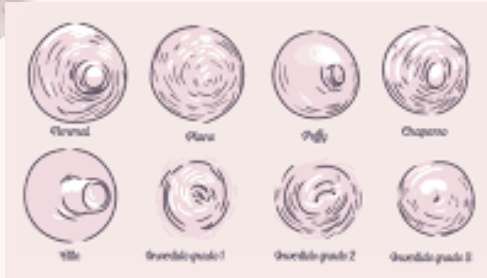
CALOSTRO
 LECHE DE TRANSICIÓN
 LECHE MADURA

PROBLEMAS DURANTE LA LACTANCIA
 PRODUCCIÓN DE LECHE
 MAL POSICIÓN DEL BEBÉ
 MAL AGARRE



TIPOS DE PEZÓN

1. P. INVERTIDO
2. PEZÓN NORMAL
3. PEZÓN PLANO
4. PEZÓN PROTRÁCTIL
5. PEZÓN RETRACTIL



Infancia



Alimentación de los niños en
edad preescolar



Crecimiento y desarrollo



Alimentación de los niños
en edad escolar

Adolescencia



ACTIVIDAD FÍSICA



NECESIDADES NUTRICIONALES

- PROTEÍNAS
- HIDRATOS DE CARBONO
- GRASAS
- VITAMINAS Y MINERALES



CONDUCTAS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

EDAD ADULTA

ADULTO JOVEN

MÁS CA⁺, VITAMINA D, CALORIAS Y ACT.
FÍSICA



ADULTO TARDIO

↓ DE ALIMENTOS POR:

- ANOREXIA
- SOLEDAD
- DEPRESIÓN
- DIFICULTAD PARA MASTICAR



ADULTO MEDIO

MÁS HIERRO EN MUJERES, CALCIO,
VITAMINA D, PROTEÍNAS - 0.8/KG





**PERIODO DE
TRANSICIÓN ANTES DE
LA MENOPAUSIA**

Climaterio



OSTEOPOROSIS

RECOMENDACIONES
1,400 - 2,000 KCAL
PROT..... 10-15%
GRASAS..... 25-30%
HC..... 60%



Vejez



REQUERIMIENTOS Y PRECAUCIONES

- ↓ CONSUMO DE ENERGÍA
- HIDRATACIÓN
- ↑ FIBRA Y AGUA
- CA+, MG+, ZINC
- ↑ PROTEINAS



RECOMENDACIONES

- COMER 3-5 AL DÍA
- ↑ FRUTAS Y VERDURAS
- ACTIVIDAD

- ### CLASIFICACIÓN
- A) USUAL O NORMAL
 - B) EXITOSO
 - C) PATOLÓGICO