



Universidad del Sureste

Campus Comitán

Medicina Humana



**Nombre del tema:**

**Super nota**

**Nombre del alumno:**

Elena Guadalupe Maldonado Fernández

**Materia:**

Nutrición

**Grado:** 3

**Grupo:** A

**Nombre del profesor:**

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Comitán de Domínguez a 01 de julio del 2023



# EMBARAZO



1

La malnutrición de la madre produce retraso mental y deficiencias en el crecimiento del feto



El aumento de peso durante el embarazo es necesario para que el bebé se desarrolle normalmente y la madre pueda mantener su salud



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

2

3

Las necesidades de proteínas aumentan en 20% para las mujeres embarazadas de más de 25 años y en 25% para las adolescentes embarazadas.



4

- El requisito de vitamina E es de 15 mg  $\alpha$ -TE.
- El calcio es, esencial para el desarrollo de los huesos y dientes del bebé, y también para la coagulación y la acción muscular.



5

La leche adicional proporciona proteínas, calcio, fósforo, tiamina, riboflavina y niacina



Los asistentes médicos pueden prescribir un suplemento de vitamina prenatal además de un suplemento de hierro.



# Lactancia materna



La oxitocina y la prolactina instigan el proceso de lactancia.  
Prolactina: responsable de la producción de leche.  
Oxitocina: Eyección de leche.

## Beneficios

1. Nutricional
2. Menores afecciones en el oído, diarrea, alergias y admisiones a hospitales.
3. Transferencia de inmunidad.
4. Fomenta el crecimiento de dientes saludables.



## Leche materna

Calostro: Líquido amarillento que contiene proteínas y concentraciones superiores de sodio, potasio y cloruro.

LME: Durante los 6 primeros meses de vida, suplementada con alimentos complementarios entre los 6 y al menos los 12 meses.



## Técnicas de alimentación

1er. año: Lactantes normales controlan la cabeza, pueden sentarse y mantenerse sentados y pueden agarrar, primero con un agarre palmar y después con un agarre de pinza más refinado.



Desarrollan un movimiento de aspiración más maduro y la capacidad de masticar alternativamente.

## Alimentación sólida

Durante los primeros 4 meses de vida, el lactante consigue controlar la cabeza y el cuello y los patrones motores orales progresan desde la succión al mamar hasta un patrón de succión más maduro (introducción de purés).



- 4-6 meses se introducen alimentos triturados.
- La introducción de las verduras antes de las frutas aumenta la aceptación de la verdura.
- A medida que madura el proceso motor oral, se van desarrollando capacidades de masticado rotatorio en el lactante, lo que indica que está listo para recibir alimentos con mayores texturas, como las verduras en puré, los guisos y la pasta en el menú familiar.





# Infancia



1

- Crecimiento y desarrollo**
- La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida. La triplicación del peso de nacimiento se produce en los primeros 12 meses.

## Alimentación de los niños en edad preescolar

- A los niños en edad preescolar, con una menor capacidad estomacal y apetito variable, deben ofrecérseles raciones pequeñas de comida cuatro a seis veces al día.

2

- Una cucharada de cada alimento por cada año de vida y servir más cantidad de comida en función del apetito del niño.



3

- 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.

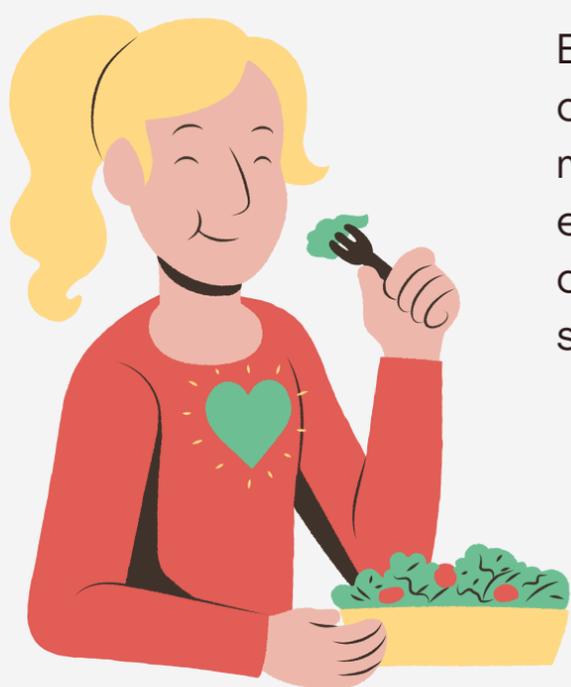


4

- La ingesta excesiva de zumos de frutas puede dar lugar a hipoabsorción de hidratos de carbono y a diarrea crónica inespecífica



# ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA



Esta etapa está conformada por una combinación entre cambios físicos y reajustes emocionales y sociales, que ejercen influencia en los comportamientos relacionados con la salud y la alimentación.

- La adolescencia es el tránsito entre la niñez y la edad adulta, ocurre en lapsos variables y su duración depende de las circunstancias específicas del individuo.

## Necesidades nutricionales

- Las ingestas dietéticas de referencia (IDR) para adolescentes se establecen en función de la edad y del sexo.
- Las necesidades proteicas han de determinarse «por kg de peso corporal».
- Los cereales integrales son la fuente preferida de hidratos de carbono, ya que estos alimentos proporcionan vitaminas, minerales y fibra.
- Los valores adecuados de ingesta de fibra en la adolescencia son de 31g/día para chicos entre 9 y 13 años, 38g/ día para chicos de 14 a 18 años, y 26g/día para chicas de 9 a 18 años.



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



## Conductas y hábitos alimentarios



Comidas irregulares, el consumo excesivo de tentempiés o aperitivos «basura», las comidas fuera de casa (especialmente en restaurantes de comida rápida), la realización de dietas y la mala costumbre de saltarse alguna comida.



## Actividad física

- los jóvenes deben hacer ejercicio durante al menos 60min al día, incluyendo la participación en una actividad intensa al menos 3 días a la semana
- Deben incluirse actividades de fortalecimiento muscular y óseo al menos 3 veces por semana.



# ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA



# 1

La etapa adulta puede dividirse de manera general en tres periodos: etapas adultas joven, media y tardía. La etapa adulta joven es de emoción y exploración. El rango de edad va desde los 18 a los 40 años. El periodo medio va desde los 40 a los 65 años.



## REQUISITOS NUTRICIONALES

# 2

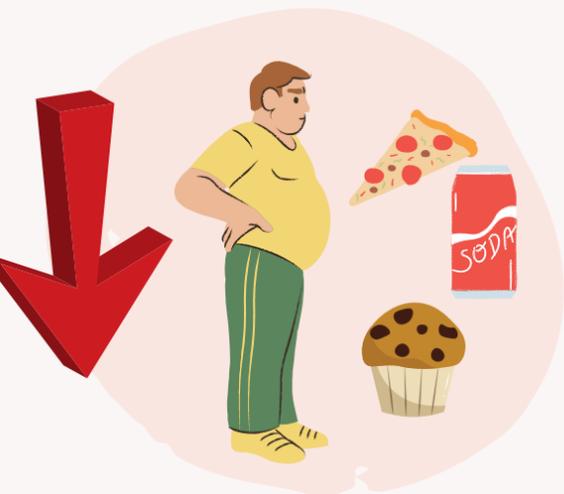
Se necesita hierro adicional para reemplazar la pérdida de sangre durante la menstruación y para ayudar a formar tanto la sangre del infante como la sangre adicional materna que se necesita durante el embarazo.



## REQUISITOS CALÓRICOS

# 3

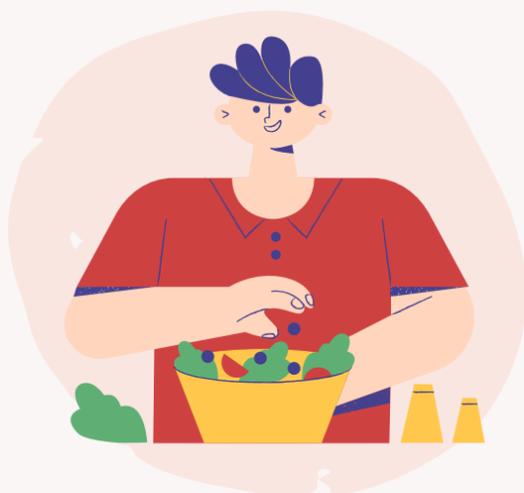
Los requisitos calóricos empiezan a disminuir después de los 25 años, a medida que disminuyen los índices del metabolismo basal. Después de los 25 años, una persona subirá de peso si el total de calorías no se reduce de acuerdo con las necesidades reales.



## HÁBITOS ALIMENTARIOS

# 4

Factores económicos y sociales, la anorexia por duelo, la soledad, la depresión o la dificultad para masticar pueden disminuir el consumo de alimentos. La demencia y el Alzheimer pueden hacer que los ancianos piensen que han comido cuando en realidad no lo han hecho.



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

# CLIMATERIO Y VEJEZ

**CLIMATERIO ES PERIODO QUE PRECEDE AL CESE DE LA MENSTRUACIÓN POR RAZONES HORMONALES HASTA LOS CINCO AÑOS POSTERIORES A LA INTERRUPCIÓN DEL CICLO MENSTRUAL.**



1

## IMPORTANCIA DEL CALCIO

- Calcio suficiente durante este periodo para disminuir el riesgo de osteoporosis (climaterio).
- Deseable conservar un peso adecuado (IMC 20-25).

## CLASIFICACIÓN DE ENVEJECIMIENTO

- a) envejecimiento "usual o normal"; b) envejecimiento exitoso, y c) envejecimiento patológico.

2



- El envejecimiento usual o normal se define como un proceso que involucra la disminución de las funciones cognitivas y musculares con una posible pérdida de la autonomía.

- El envejecimiento exitoso se presenta en la población que no presenta padecimientos que requieran medicamentos, con una vida social activa y con las funciones físicas y cognitivas adecuadas.

- El envejecimiento patológico es aquel en donde los sujetos presentan enfermedades degenerativas, cardiovasculares y malignas.

## REQUERIMIENTOS Y PRECAUCIONES ESPECÍFICOS EN ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS:

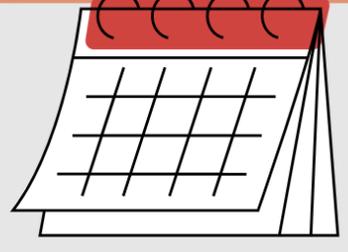
- Menor consumo de energía.
- Hidratación.
- Consumo elevado de fibra y agua.
- Competencia por la interacción medicamentos-nutrimiento



5

## RECOMENDACIONES GENERALES

- Comer varias veces al día.
- Aumentar el consumo de verduras y frutas.
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Seleccionar alimentos adecuados.
- Estar activo ayuda a organizarse y abre el apetito



**LA INTERACCIÓN ENTRE LA NUTRICIÓN Y EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO VA MÁS ALLÁ, YA QUE HAY EVIDENCIAS QUE PERMITEN AFIRMAR QUE EL ENVEJECIMIENTO ESTÁ MODULADO POR FACTORES DIETÉTICOS**

