



**NOMBRE DE ALUMNO:** BRYAN ELI GARCIA ZAMORANO

**NOMBRE DEL PROFESOR:** GABRIELA EUNICE GARCIA ESPINOZA

**NOMBRE DEL TRABAJO:** SUPER NOTA

**NOMBRE DE LA MATERIA:** NUTRICION CLINICA

# ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

## EMBARAZO

UNA BUENA NUTRICIÓN DURANTE LAS 38 A 40 SEMANAS DE UN EMBARAZO NORMAL ES ESENCIAL TANTO PARA LA MADRE COMO PARA EL NIÑO. ADEMÁS DE SUS NECESIDADES NUTRICIONALES NORMALES, LA MUJER EMBARAZADA DEBE PROPORCIONAR NUTRIENTES Y CALORÍAS PARA EL FETO, EL LÍQUIDO AMNIÓTICO, LA PLACENTA Y EL AUMENTO EN EL VOLUMEN DE SANGRE Y EL TEJIDO GRASO DE PECHOS Y ÚTERO. EN LOS ESTUDIOS SE HA MOSTRADO UNA RELACIÓN ENTRE LA DIETA DE LA MADRE Y LA SALUD DEL BEBÉ POR NACER.



### GANANCIA DE PESO DURANTE EL EMBARAZO:

EL AUMENTO DE PESO DURANTE EL EMBARAZO ES NATURAL Y NECESARIO PARA QUE EL BEBÉ SE DESARROLLE NORMALMENTE Y LA MADRE PUEDA MANTENER SU SALUD. ADEMÁS DEL DESARROLLO DEL BEBÉ, EL ÚTERO, LOS PECHOS, LA PLACENTA, EL VOLUMEN DE SANGRE, LOS FLUIDOS CORPORALES Y LA GRASA DE LA MADRE DEBEN AUMENTAR PARA RESPONDER A LAS NECESIDADES DEL BEBÉ. LA GANANCIA DE PESO PROMEDIO DURANTE EL EMBARAZO ES DE 11.3 A 15.8 KG.

### NECESIDADES NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO:

: ALGUNOS REQUISITOS NUTRICIONALES AUMENTAN DE MANERA IMPORTANTE DURANTE EL EMBARAZO, LAS NECESIDADES DE PROTEÍNAS AUMENTAN EN 20% PARA LAS MUJERES EMBARAZADAS DE MÁS DE 25 AÑOS Y EN 25% PARA LAS ADOLESCENTES EMBARAZADAS. LAS PROTEÍNAS SON ESENCIALES PARA LA CONSTRUCCIÓN DE TEJIDOS Y LOS ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS SON FUENTES EXCELENTES DE MUCHOS OTROS NUTRIENTES ESENCIALES, SOBRE TODO HIERRO, COBRE, ZINC Y VITAMINAS B



## LACTANCIA

UNA MUJER NECESITA DECIDIR SI VA A AMAMANTAR A SU BEBÉ ANTES DE QUE ÉSTE NAZCA. CASI TODAS LAS MUJERES PUEDEN AMAMANTAR; EL TAMAÑO DE LOS PECHOS NO ES UNA BARRERA. LA LACTANCIA, LA PRODUCCIÓN Y SECRECIÓN DE LECHE MATERNA CON EL PROPÓSITO DE ALIMENTAR A UN BEBÉ, SE FACILITA POR MEDIO DE LA INTERACCIÓN ENTRE VARIAS HORMONAS DESPUÉS DEL NACIMIENTO DEL BEBÉ.



## BENEFICIOS DE LA LACTANCIA:

EL PRINCIPAL BENEFICIO DE LA LECHE MATERNA ES NUTRICIONAL. LA LECHE MATERNA CONTIENE LA CANTIDAD PRECISA DE LACTOSA, AGUA, ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES Y AMINOÁCIDOS PARA EL DESARROLLO CEREBRAL, EL CRECIMIENTO Y LA DIGESTIÓN. NINGÚN BEBÉ ES ALÉRGICO A LA LECHE DE SU MADRE, AUNQUE PUEDE TENER REACCIONES A ALGO QUE LA MADRE COME. LA LECHE HUMANA CONTIENE POR LO MENOS 100 INGREDIENTES QUE NO SE ENCUENTRAN EN LA DE FÓRMULA.

## DESARROLLO DE LAS TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN

AL NACER, LOS LACTANTES COORDINAN EL MOVIMIENTO DE MAMAR CON LA RESPIRACIÓN Y LA DEGLUCIÓN Y ESTÁN PREPARADOS PARA MAMAR LÍQUIDOS DE LA MAMA O DEL BIBERÓN, PERO NO PUEDEN MANEJAR ALIMENTOS CON TEXTURA. DURANTE EL PRIMER AÑO, LOS 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.

ADICIÓN DE ALIMENTOS SEMISÓLIDOS: UN DESARROLLO ADECUADO Y LAS NECESIDADES DE NUTRIENTES SON LOS CRITERIOS QUE DETERMINAN EL MOMENTO ADECUADO PARA AÑADIR NUEVOS ALIMENTOS. 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.



## ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

**CRECIMIENTO Y DESARROLLO:** LA VELOCIDAD DE CRECIMIENTO DISMINUYE CONSIDERABLEMENTE DESPUÉS DEL PRIMER AÑO DE VIDA. EN CONTRASTE CON LA HABITUAL TRIPLICACIÓN DEL PESO DE NACIMIENTO QUE SE PRODUCE EN LOS PRIMEROS 12 MESES, HA DE TRANSCURRIR 1 AÑO MÁS PARA QUE EL PESO DE NACIMIENTO SE CUADRUPLIQUE.



EL CRECIMIENTO ES, EN GENERAL, REGULAR Y LENTO DURANTE LOS AÑOS DE PREESCOLAR Y DE EDUCACIÓN PRIMARIA, PERO PUEDE SER VARIABLE EN ALGUNOS NIÑOS, CON PERÍODOS DE AUSENCIA DE CRECIMIENTO SEGUIDOS DE ESTIRONES. ESTOS PATRONES SUELEN SER PARALELOS A LAS VARIACIONES EN EL APETITO Y EN LA INGESTA ALIMENTARIA.

### ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR:



LOS NIÑOS DE EDADES COMPRENDIDAS ENTRE 1 Y 6 AÑOS MUESTRAN UN AMPLIO PROGRESO EN EL DESARROLLO Y EN LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES. LOS NIÑOS DE 1 AÑO UTILIZAN FUNDAMENTALMENTE LOS DEDOS PARA COMER Y PUEDEN NECESITAR AYUDA PARA BEBER. EN TORNO A LOS 2 AÑOS PUEDEN SOSTENER LA TAZA EN UNA MANO Y UTILIZAR LA CUCHARA, AUNQUE ES POSIBLE QUE PREFIERAN USAR LAS MANOS EN ALGÚN MOMENTO. LOS NIÑOS DE 6 AÑOS TIENEN YA HABILIDADES FINAS Y COMIENZAN A USAR EL CUCHILLO PARA CORTAR Y EXTENDER. 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.



**ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR:** EL CRECIMIENTO ENTRE LOS 6 Y LOS 12 AÑOS ES LENTO PERO CONSTANTE, ACOMPAÑADO DE UN INCREMENTO TAMBIÉN CONTINUADO DE LA INGESTA ALIMENTARIA. LOS NIÑOS PASAN EN LA ESCUELA LA MAYOR PARTE DEL DÍA Y COMIENZAN A FORMAR GRUPOS Y PARTICIPAR EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS ORGANIZADAS Y PROGRAMAS DE TIEMPO LIBRE.

## ALIMENTACION EN ADOLESCENTE

SI BIEN EL COMIENZO DE LA TRANSICIÓN DE UNA ETAPA BIOLÓGICA A OTRA NO SE PUEDE PREDECIR CON EXACTITUD, LA ADOLESCENCIA ES UNA DE LAS ETAPAS DE LA VIDA EN LA QUE MÁS CLARAMENTE SE PUEDE OBSERVAR LA BIOPSIOSOCIALIDAD DEL INDIVIDUO; DICHA 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; QUE REPRESENTAN UNA OPORTUNIDAD PARA FOMENTAR Y REAFIRMAR HÁBITOS CORRECTOS DE ALIMENTACIÓN, YA QUE LOS HÁBITOS ADQUIRIDOS EN ESTA ETAPA PERDURARÁN GRAN PARTE DE LA VIDA DEL INDIVIDUO.



**NECESIDADES NUTRICIONALES:** LAS INGESTAS DIETÉTICAS DE REFERENCIA (IDR) PARA ADOLESCENTES SE ESTABLECEN EN FUNCIÓN DE LA EDAD Y DEL SEXO. AUNQUE LAS IDR PROPORCIONAN UNA ESTIMACIÓN DE LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS Y NUTRICIONALES DEL ADOLESCENTE, LAS NECESIDADES REALES VARÍAN CONSIDERABLEMENTE ENTRE INDIVIDUOS, COMO CONSECUENCIA DE LAS DIFERENCIAS EN CUANTO A COMPOSICIÓN CORPORAL, GRADO DE MADURACIÓN FÍSICA Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA.

### CONDUCTAS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS:



LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS QUE SE OBSERVAN EN LOS ADOLESCENTES CON MAYOR FRECUENCIA QUE EN OTROS GRUPOS DE EDAD SON LAS 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:** LAS RECOMENDACIONES NACIONALES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA ESTABLECEN QUE TODOS LOS JÓVENES DEBEN HACER EJERCICIO DURANTE AL MENOS 60 MIN AL DÍA, INCLUYENDO LA PARTICIPACIÓN EN UNA ACTIVIDAD INTENSA AL MENOS 3 DÍAS A LA SEMANA

## ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA

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. LOS INDIVIDUOS ESTÁN ANIMADOS CON PLANES, DESEOS Y ENERGÍA A MEDIDA QUE EMPIEZAN A BUSCAR Y ENCUENTRAN SU CAMINO DE VIDA ADULTA. AL PARECER, TIENEN ENERGÍA SIN LÍMITES TANTO PARA LAS ACTIVIDADES SOCIALES COMO PARA LAS PROFESIONALES. CON FRECUENCIA ESTÁN INTERESADOS EN HACER EJERCICIO POR SU PROPIO BIEN Y TAMBIÉN ES POSIBLE QUE PARTICIPEN EN EVENTOS ATLÉTICOS.



### REQUISITOS NUTRICIONALES:

: DURANTE ESTOS AÑOS, LOS REQUISITOS NUTRICIONALES DE LOS ADULTOS SALUDABLES CAMBIAN MUY POCO. EL REQUISITO DE HIERRO PARA LAS MUJERES A LO LARGO DE LOS AÑOS REPRODUCTIVOS SIGUE SIENDO MAYOR QUE EL DE LOS HOMBRES. 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

HÁBITOS ALIMENTARIOS: SI LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS ESTABLECIDOS POR LA PERSONA MAYOR SON DEFICIENTES, ES INDUDABLE QUE LLEVAN VARIOS AÑOS ASÍ. ESTOS HÁBITOS NO SON FÁCILES DE CAMBIAR. LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS QUE EMPEZARON A UNA EDAD AVANZADA TAMBIÉN PUEDEN REPRESENTAR PROBLEMAS. LA DISMINUCIÓN DEL SUELDO DURANTE LA JUBILACIÓN, LA FALTA DE TRANSPORTE, LA DISCAPACIDAD FÍSICA Y LAS INSTALACIONES PARA COCINAR INADECUADAS PUEDEN PRODUCIR DIFICULTADES PARA SELECCIONAR Y PREPARAR LA COMIDA. LA ANOREXIA POR DUELO, LA SOLEDAD, EL ABURRIMIENTO, LA DEPRESIÓN O LA DIFICULTAD PARA MASTICAR PUEDEN DISMINUIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS.



## ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

SE ACEPTA DE MANERA GENERAL QUE EL ENVEJECIMIENTO SE PUEDE CLASIFICAR COMO: A) ENVEJECIMIENTO "USUAL O NORMAL"; B) ENVEJECIMIENTO EXITOSO, Y C) ENVEJECIMIENTO PATOLÓGICO. 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.



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

- MENOR CONSUMO DE ENERGÍA; YA QUE EL GASTO ENERGÉTICO BASAL Y LA MASA MAGRA DISMINUYEN EN APROXIMADAMENTE UN 20% ENTRE LOS 30 Y LOS 90 AÑOS.
- HIDRATACIÓN: ES IMPORTANTE VIGILAR QUE SE CONSUMA AGUA Y ELECTRÓLITOS EN CANTIDAD SUFICIENTE PARA MANTENER UN BALANCE HÍDRICO ADECUADO.
- CONSUMO ELEVADO DE FIBRA Y AGUA, RECOMENDADOS PARA EVITAR ESTREÑIMIENTO PRODUCTO DE DISMINUCIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EN LA MOTILIDAD INTESTINAL, TENIENDO PRECAUCIÓN DE OBSERVAR QUE NO HAYA PRESENCIA DE IMPACTO FECAL U OCLUSIÓN INTESTINAL.

### RECOMENDACIONES GENERALES:

- COMER VARIAS VECES AL DÍA. ES IMPORTANTE HACER DE 3 A 5 COMIDAS CADA DÍA PARA ASEGURAR EL APORTE DE LOS NUTRIMENTOS QUE EL CUERPO NECESITA; SI NO SE CONSUME UNA CANTIDAD DE ALIMENTOS SUFICIENTE, EL ORGANISMO NO RECIBE LA ENERGÍA, LAS PROTEÍNAS, EL CALCIO Y LAS VITAMINAS QUE NECESITA.
- AUMENTAR EL CONSUMO DE VERDURAS Y FRUTAS. LAS VERDURAS Y LAS FRUTAS APORTAN VITAMINAS, NUTRIMENTOS INORGÁNICOS Y FIBRA. POR FORTUNA SON SABROSAS, FRESCAS, VARIADAS, SE PUEDEN COMER CRUDAS O COCIDAS Y HAY PARA TODOS LOS PRESUPUESTOS EN ESPECIAL CUANDO SE CONSUMEN EN TEMPORADA
- MODERAR EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS' LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS PUEDEN MEJORAR EL APETITO CUANDO SE TOMAN CON MODERACIÓN, ANTES O DURANTE LA COMIDA Y EN COMPAÑÍA DE OTRAS PERSONAS. EN EXCESO PUEDEN SUSTITUIR A LA COMIDA Y, POR LO TANTO, DISMINUIR LA INGESTA DE ALIMENTOS, LO QUE AUMENTA EL RIESGO DE TENER DESNUTRICIÓN.
- SELECCIONAR ALIMENTOS ADECUADOS: A LA CAPACIDAD DE MASTICACIÓN. YA QUE LA DIFICULTAD PARA MASTICAR ES UN PROBLEMA MUY FRECUENTE, SI HAY PROBLEMAS CON LA DENTADURA O LAS ENCÍAS, AFTAS O LLAGAS EN LA BOCA,