



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Castellanos Pacheco Diego Antonio

Nombre del tema: Alimentación en las diferentes etapas de la vida

Parcial: Tercero

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Martínez Guillen Julibeth

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: Tercero

Evolución de los planes y programas de nutrición en México:

En México las políticas alimentarias han formado parte de los programas de desarrollo y han respondido a coyunturas de tipo ambiental, económico y político.

A pesar de que México tiene una larga lista de implementación de programas y políticas orientadas a mejorar la nutrición, la desnutrición constituye uno de los retos de salud pública más importantes hasta la actualidad.

México tiene una larga historia de implementación de programas y políticas orientadas a mejorar la nutrición de grupos vulnerables, teniendo como ejemplo:

Año	Objetivo	Intervención	Resultado
1922-1924	Diversos programas asistenciales	Apoyo al consumidor	Implementación de desayunos escolares
1942	Primer programa de yodación de la sal	Disminuir enf. Por deficiencia de yodo	Yodación y distribución de sal
1990	Programa de educación, salud y alimentación (Progresá)	Mejorar los niveles de salud y nutrición	Vigilancia del estado de salud y nutrición, distribución de suplemento alimenticio, educación en salud y nutrición

Alimentación normal:

Existe una relación directa entre los alimentos que se ingieren y la salud que posee una persona; la alimentación saludable es uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida.

Debido a que el modelo de una alimentación saludable contribuye a un excelente estado nutricional y a una mejor calidad de vida en las personas.

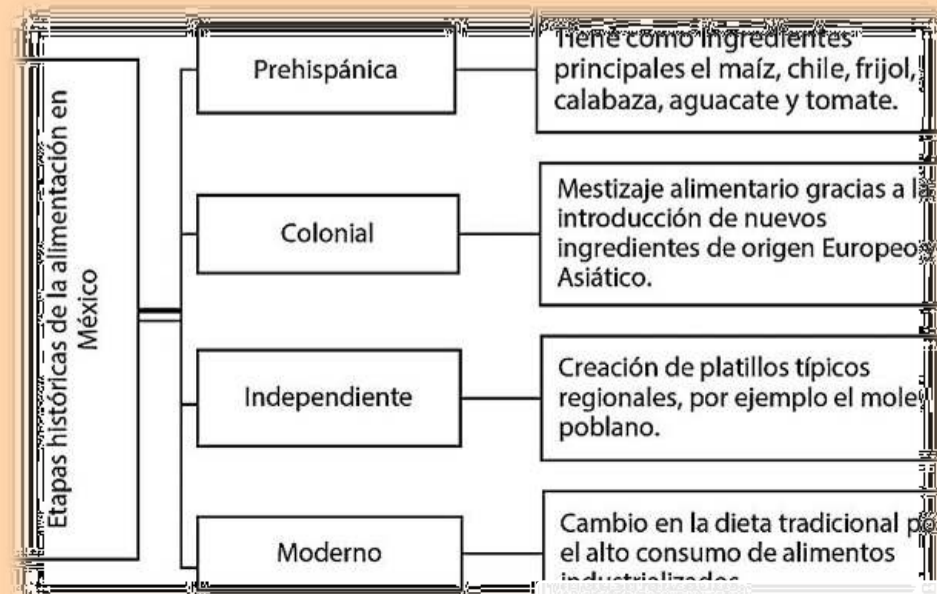
Alimentación En las diferentes etapas de la vida.

Alimentación actual en México:

Se caracteriza por el alto consumo de alimentos industrializados y bebidas azucaradas, como los refrescos, que son altamente calóricos y pobres en nutrientes. Se puede atribuir este incremento a que son alimentos de fácil acceso y bajo costo.

Muchos de los alimentos de origen prehispánico se siguen consumiendo y dan muestra de la continuidad cultural alimenticia de México.

Los efectos de la globalización, como la preferencia por los alimentos industrializados en lugar de los étnicos tradicionales y la migración del campo a la ciudad, han propiciado un cambio drástico en el estilo de vida de la población. Se ha disminuido el consumo de la dieta tradicional mexicana, dando paso al aumento de la dieta occidental.



... en las diferentes etapas de la vida:

0-6 meses Leche materna

- ✓ Satisface todas las necesidades de nutrientes y agua
- ✓ Exclusiva: No necesita ningún otro líquido o sólido
- ✓ Durante los 40 primeros días: Mínimo 8 tomas o más
- ✓ Funciones motoras: Búsqueda, succión y deglución
- ✓ En caso de imposibilidad de lactancia materna: Fórmulas infantiles

Se debe permitir que el bebé tome la cantidad que necesite, sin forzarle a terminar los biberones y a demanda, aunque no sea "la hora"

4-7 meses Alimentos semisólidos, purés y papillas

- ✓ Reflejo de masticar, mayor fuerza de succión
- ✓ Movimientos reflejos de la lengua
- ✓ Mantiene la cabeza erguida
- ✓ Empezar a llevarse las manos a la boca

Verduras zanahoria, patata, calabacín	Frutas plátano, manzana, pera cocida	Cereales sin gluten arroz, maíz, mijo	Agua introducirla como bebida
---	--	---	---

8-12 meses Alimentos sólidos, picados o desmenuzados

- ✓ Chupa la cuchara con los labios
- ✓ Comienza a morder y masticar
- ✓ Movimientos laterales de la lengua
- ✓ Movimiento de la comida hacia los dientes
- ✓ Habilidades motoras finas y buen control muscular
- ✓ 3 comidas al día con 2 aperitivos en los intervalos

Derivados lácteos yogures enteros y quesos tiernos	Frutas y verduras trituras	Pescado sin espinas merluza y gallo	Carnes picadas pollo, solomillo, lomo de cerdo
Cereales sin gluten y en pequeñas cantidades con gluten	Huevo cocido se puede comenzar con la yema y luego probar con la clara		

12-24 meses Menú familiar

- ✓ Masticación con movimientos rotatorios
- ✓ Estabilidad de la mandíbula

- Comidas familiares
- Leche materna más cualquier alimento que consuma la familia en el marco de una alimentación variada y equilibrada

Preescolar y escolar:

¿CUÁNTA ENERGÍA NECESITAN?

Crecimiento continuo (5-6 cm. por año)

Aumento de 2 kg/año en los primeros años

Aumento de 4-5 kg/año cerca de la pubertad

Mayor actividad intelectual y gasto calórico por actividades deportivas

Comer en familia es la mejor forma de educar para adquirir hábitos saludables que repercuten en el comportamiento nutricional y la salud a corto, medio y largo plazo

Estas cantidades han de incrementarse aproximadamente unas 200 kcal dependiendo de la actividad física que realicen si es moderada o intensa

NIÑOS Entre 4 y 8 años: 1.400 kcal/día aproximadamente	NIÑAS Entre 4 y 8 años: 1.200 kcal/día aproximadamente
Entre 9 y 12 años: 1.800 kcal/día aproximadamente	Entre 9 y 12 años: 1.600 kcal/día aproximadamente

Adolescencia:

Estas cantidades se incrementan en función del nivel de actividad física

Se recomienda ingerir aproximadamente:

gi&4ioguogío:

- Mariño, A., Núñez, M., & Gámez, A. I. (2016). *Alimentación saludable*. Medigraphic, <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
- Manual de Academia de Nutriología: Lineamientos, programa y material de apoyo (2019) Instituto Politécnico Nacional, Escuela Superior de Medicina