

UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

Campus Comitán.

Lic. Medicina Humana.

18/0
Falta creatividad
y separar un
poco mas la
información.

Manual de etapas de la vida (Nutricional).

Morales López Julio César.

Tercer Grado Grupo "A".

Nutrición.

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillán.

Comitán de Domínguez Chiapas a 6 de Noviembre del 2023.

EMBARAZO.

El embarazo es un término utilizado para describir el periodo en el cual un feto se desarrolla en el vientre o útero de una mujer. Este suele durar aproximadamente 40 semanas o poco más de 9 meses en los cuales ocurre todo el proceso de desarrollo, crecimiento y maduración del producto dentro del útero de la madre para posteriormente pasar a su vida extrauterina.

Dieta:

Dieta Mediterránea la cual consta de 50-55% de Hidratos de Carbono, 30-35% de Grasas y 15-20 % Proteínas.

Alimentos Recomendados: Pan, Cereales, Pasta, Arroz, Patata, Lentejas, Garbanzos, Guisantes, Frutas, Lácteos, Verduras, Alimentos de Origen Animal, Legumbres, Aceite de Oliva, Frutos Secos y Pescados Azules

Alimentos Prohibidos:

Carnes con alto contenido graso como chuletas, cerdo, cordero o embutidos, Aumento de pescados azules como el Emperador, Tiburón, Caballa, Anisakis,

' Pescados crudos o congelados, Crustáceos, No se recomiendan mas de 4 Huevos a la semana. y evitar el consumo de grasas saturadas.

LACTANCIA.

La lactancia es el primer año luego del nacimiento, el cual es un periodo de crecimiento muy rapido, donde el bebé duplica su largo y triplica su peso y de igual forma comienza a desarrollar hitos como dar el primer paso, sonreir o decir sus primeras palabras.

Dieta:

Lactancia exclusiva: La leche materna es el alimento ideal para el bebé durante almenos los primeros 6 meses de vida. El inicio de la lactancia debe ser precoz, ya en el paritorio favoreciendo asi la producción láctea y reforzando el vínculo madre-hijo.

Lactancia artificial: Cuando la lactancia natural no es posible se implementan lo que son las fórmulas lácteas para adaptarse a las necesidades de los lactantes son aptas desde el nacimiento hasta los 6 meses y de continuación de 6 a 12 meses.

Alimentación complementaria: Alrededor de los 6 meses los requerimientos nutricionales varían y la lactancia exclusiva no llega a cubrirlos por lo que es necesaria la introducción paulatina de otros alimentos.

Alimentos Recomendados: Lácteos, Cereales, Verduras (a partir de 4-6 meses), Frutas (a partir de 4-6 meses), Proteínas animales (a partir de los 6 meses se pueden introducir en pequeñas cantidades y de manera paulatina y agua a partir del comienzo de la alimentación complementaria.

Alimentos Prohibidos: Lácteos derivados de la vaca (no deben aportarse antes de los 9 meses), Verduras muy flatulentas como la coliflor y la col, Frutas como el melocoton, el kiwi y la fresa hasta los 2 años de vida y de igual manera los zumos, Las vísceras animales, El huevo hasta los 9 meses de vida y no está recomendado el añadir sal o endulzantes a las comidas durante el primer año de vida.

INFANCIA.

Es la etapa de la vida que comienza a partir del primer año de vida hasta la etapa de la adolescencia, dentro de esta están desarrollándose distintos cambios en el niño o niña tanto en la parte física como psicológica, la infancia se divide en tres subetapas las cuales son: de 1-3, de 4-8 y de 9-13 años de vida.

Dieta:

De 1-3 años de vida: - Desayuno: 25% Papilla o leche con cereales y fruta.
- Almuerzo: 30% se irá acostumbrando poco a poco a la comida familiar, pure de verduras, pasta o verduras con legumbres y de igual forma pequeños trozos de carne triturados.

De 4-8 años de vida: La mayoría de los niños y niñas a esta edad realizan 3 comidas principales al día y 2 snacks o templetos.

+ Desayuno: 25% de las calorías totales.

-Almuerzo: 30-35% de las calorías totales.

-Merienda: 15% de las calorías totales.

-Cena: 25-30% de las calorías totales.

De 9-13 años de vida: Las calorías totales aportadas a lo largo del día se deben distribuir en cinco comidas: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.

-Desayuno: 25% de calorías totales junto con la media mañana.

-Almuerzo: 30-35% de calorías totales.

-Merienda: 15 % de calorías totales.

-Cena: el 25-30% de calorías totales.

Alimentos Recomendados: Cereales (4-6 raciones al día), Frutas (3 raciones al día), Verduras y Legumbres (2-3 raciones al día), Carnes (3-4 raciones a la semana), Pescado (3-4 raciones a la semana), Huevo (3-4 raciones a la semana), Leche (2-4 raciones al día), Grasas sanas (6 raciones al día)

Fibra alimentaria y agua.

Alimentos no recomendables o prohibidos: Zumos envasados, Visceras animales, Huevo crudo, Grasa animal y procedente de palma y cocoasi tambien como las margarinas y productos con grasas vegetales hidrogenadas.

ADOLESCENCIA.

La adolescencia es una etapa en la que ocurren importantes cambios físicos, emocionales y sociales. Aunque en esta etapa los órganos que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los alimentos han completado su maduración, la adolescencia es una época de riesgo nutricional, debido a las especiales características en este periodo de la vida.

Dieta:

- Desayuno y media mañana 25% del aporte calórico total.
- Almuerzo: 30-35% del aporte calórico total.
- Merienda: 15 % del aporte calórico total.
- Cena: 25-30% del aporte calórico total.

Alimentos recomendados: Leche y derivados, Verduras, Frutas, Cereales, Pan, y Pastas, Legumbres, Carne, Huevos, Pescado, Frutos Secos, Aceite, Azúcar y agua pero todo con moderación y nada con exceso.

ETAPA ADULTA.

Es la etapa del desarrollo humano que prosigue a la juventud y antecede a la vejez. Es la etapa en la que en términos biológicos se obtiene la plena madurez sexual, fisiológica y social del individuo y de igual manera se obtiene la plenitud de los derechos y deberes legales esta comúnmente se encuentra entre los 19 - 60 años.

Dieta:

Dieta Mediterránea la cual se divide en un 50-55% de Hidratos de Carbono, 30-35% de grasas y 15-20% de Proteínas a lo largo del día, se estima que es una dieta balanceada.

Alimentos Recomendados: Cereales, Legumbres, Verduras, Arroz, Frutas y Lácteos, Alimentos de Origen Animal, Grasas Insaturadas (Aceite de Oliva), Frutos secos, Pescados y Agua.

Alimentos Prohibidos: Alimentos con alto valor en azúcares, grasas satura-

1 CLIMATERIO.

Es una etapa de transición en la vida de la mujer, caracterizada por cambios físicos, psicológicos, y sociales. Los cambios se producen por una deficiencia en los niveles estrógenos y afectan de manera diferente a cada mujer. La menopausa es un hito biológico que separa la vida de la mujer en dos etapas que son la reproductiva y la no reproductiva, dado que el producto del cese de la función ovárica, se pierde la fertilidad.

Dieta:

Se debe llegar a la cantidad necesaria de nutrientes para alcanzar el RBT, en esta etapa se necesitan 1000 mg de Calcio y el consumo de biomoléculas deberá estar dividido en proteínas un 10-15% , grasa en un 30-35%, Hidratos de Carbono en un 55-60% y recomendablemente un consumo de Sal que no supere los 6gr al día.

Alimentos Recomendados: Frutas, Hortalizas, Cereales integrales, Legumbres,

ETAPA GERIÁTRICA.

Es el término con el que nos referimos a las últimas décadas de la vida de una persona en la cual se caracteriza principalmente por cambios que afectan diferentes aspectos de nuestra vida como lo es la pérdida de la agilidad, elasticidad de la piel, deterioro de los sentidos, así como la prevalencia a padecer enfermedades conforme la edad avanza y de igual manera se puede llegar a ver cambios a nivel psicológico debido al deterioro cognitivo o diferentes circunstancias que hacen caer a la persona en depresión.

Dieta: En este caso la dieta dependerá del estado de salud y las condiciones en las que se encuentre el paciente. Donde resaltan:

Dieta adaptada:

Incluye la asistencia durante la alimentación, la modificación de texturas, modificación de consistencia por casos de Disfagia, enriquecimiento de la

Referencias.

- Sánchez, A (2015). Guía de Alimentación para Embarazadas, Medicadiet.

- Pedro Gil Gregorio, Primitivo Ramos Cordero, Fedérico Cuesta Triana, María Carmen Mañas Martínez, Alvaro Cuellas Díaz, Inmaculada Carmona Álvarez. (2013). Guía de práctica clínica en geriatría, Sociedad Española de Geriatría y Gerontología.

- Guía Pediátrica en la Alimentación, Programa para la prevención de la Obesidad Infantil.