



Itzel García Ortiz

L.N. Daniela Monserrat Méndez Guillen

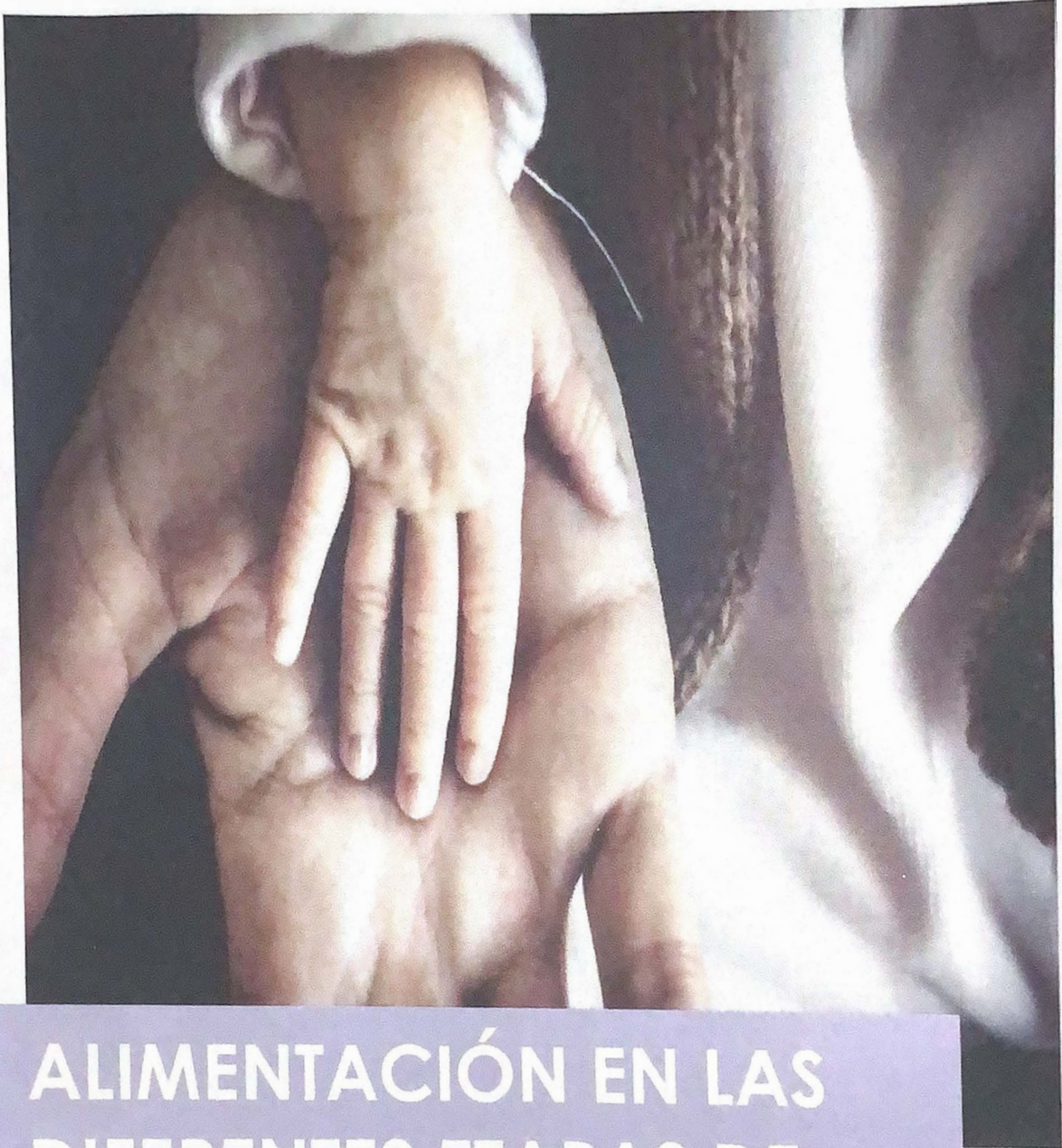
ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

Nutrición

3°

“A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de Noviembre de 2023.



ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

NUTRICIÓN

Tercer Semestre "A" L.N. Daniela M. Méndez Guillen
Medicina Humana Tercer Parcial
Itzel García Ortiz



▶ Embarazo

1.

▶ Lactancia

3

▶ Infancia

4

▶ Adolescencia

7.

▶ Edad adulta

▶ Climatario

▶ Vejez

15% H₂O falta
temas.

Embarazo

Empecemos con...

Una dieta equilibrada aporta la suficiente cantidad de vitaminas y minerales necesarios para el organismo, lo que facilita y previene futuras complicaciones durante el embarazo. Los objetivos de llevar una dieta equilibrada durante el embarazo son para poder:

- ▶ Cubrir las necesidades nutricionales de la mujer embarazada
- ▶ Preparar el organismo de la madre para el parto.
- ▶ Satisfacer las exigencias nutritivas del bebé.
- ▶ Asegurar la reserva energética en forma de grasa para la lactancia.

¿Que pasa en esta etapa?

★ — Síntesis de nuevos tejidos.

- Glándulas mamarias
- Engrosamiento del tejido uterino
- Aumento tejido adiposo
- Desarrollo del feto
- Desarrollo de la placenta

— por lo que se experimenta un aumento de peso durante esta etapa y es **necesaria** esta acumulación de masa grasa para sostener el crecimiento del bebé durante el embarazo y la lactancia.

Sin embargo, aunque el aumento de peso es necesario, este debe ser adecuado y controlado

Valores medios de ganancia de peso aproximados en el embarazo en función del IMC

Categoría del IMC pregestacional	IMC	Ganancia de peso (kg) recomendada
BAJO	< 20	12,5 - 18
NORMAL	20 - 25	11,5 a 16
SOBREPESO	> 25 - 30	7 - 11,5
OBESIDAD	> 30	entre 4 y 7.

⊕ Otros Cambios

- ▶ Fisiológicos
 - Gasto energético
 - ↑ gasto metabólico en reposo
 - ↑ actividad de órganos
- ▶ Metabólicos
 - ↑ en la absorción
 - ↓ en la excreción
 - ⊕ utilización de nutrientes
 - ⊕ reservas de
 - Energía
 - Proteína
 - Ca
 - Cambios en metabolismo de HC.
- ▶ Sistema Gastrointestinal
 - ↓ motilidad intestinal
 - ⊕ mejora absorción nutrientes.

DIETA QUE SE RECOMIENDA

- Se recomienda una dieta variada y equilibrada, como la Mediterránea

✓ Características	30-35% —	C Grasas —	cantidad moderada de grasa insaturada
	50-55% —	H.C. —	Base de alimento de o. vegetal
	15-20% —	Proteínas —	Aparte no excesivo de alimentos procesados

Para llevar una dieta equilibrada, hay que consumir en su adecuada proporción y en cantidades moderadas, los 6 grupos de alimentos de la pirámide nutricional.

▶ Alimentos Permitidos

HC

- Grupo de alimentos $\frac{1}{2}$ cereales y derivados.

- Pasta, cereales y derivados
- Integrales
- Pasta
- Arroz
- Patata
- Legumbres
- Verduras y Hortalizas
- Frutas
- Lácteos (leche o Yogurt Nat)

Prot.

- Carnes / Alimentos de Origen Animal (Huevo, marisco, Pescado)
- Lácteos
- Legumbres
- Frutos secos

Grasas

- Aceites Oliva
- Frutos secos
- Pescados

Fibra

↑ en estreñimiento

Líquidos

↑ 0.5L si hay retención 2

▶ Alimentos No Permitidos ⚠

- Grasas saturadas.

- Carnes grasas
- Embutidos
- Mantecaquilla
- Margarina
- Mahonesa
- Nata

Ocasiones especiales
1 toma / semanal.

- Metales pesados.

- Pescados azules
 - Emperador
 - Tiburón
 - Caballa.

- Anisakis

↳ evitar

- Pescados ahumados
- Conservas en vinagre
- Pescado crudo.

- Azúcares y Dulces

evitar

Lactancia

Leche materna. — Lactancia materna

→ Supone un aumento del gasto energético para la madre.

— Tranquiliza y fortalece el vínculo entre madre/hijo.

⚠ La alimentación debe ser suficiente para la producción adecuada de leche.

— Se deben aumentar aún más las calorías de la dieta equilibrada.

Para
Bebé

Lactancia materna exclusiva.

▶ Alimentos No permitidos.

— Cualquiera Antes de los 6 meses.

Infancia

edades 1 a 13 años

Generalidades

1-3 años
4-8 años
9-13 años

- ▶ Se establecen de forma definitiva hábitos alimentarios
- ▶ Etapa de transición
 - Crecimiento rápido
 - Necesidades energéticas variables

⚠ Debe mantenerse el cuidado para **RESPECTAR** la sensación de saciedad/hambre del niño.

1-3 años

Necesidades energéticas de 100 kcal / kg / Día.
aproxim.

- Recomendación

Dividir ingesta

— Desayuno - 25%
Almuerzo - 30%
Merienda - 15%
Cena - 30%

- Presentaciones jugosas ⊕ fácil masticación
- Utilizar técnicas culinarias suaves
 - Cocido
 - Escalfado
 - Vapor
 - Horno
 - Papillote
 - microondas
- Uso moderado condimentos

IMPORTANTE:

DIETA.

▶ Alimentos Permitidos

▶ Cereales → 4-6 raciones/día

50% deben ser integrales

▶ Fruta → 3 raciones/día

No adm. con el biberón.

▶ Verduras → 2 raciones/día

▶ Legumbres → 2-3 raciones/semana

- Variedad
- Implementar ① ración cruda y ① ración cocida.

▶ Carnes → 3-4 raciones/semana

▶ Pescado

- Evitar utilización de vísceras
- Carnes con poca grasa (aves, conejo).

▶ Huevo → 3-4 raciones/semana

▶ Leche → 2-4 raciones/día

▶ Grasas → 6 raciones/día

Evitar grasa animal, coco y palma

Evitar margarinas, grasas veg. hidrogenadas

▶ Agua → 1,3 litros/día

▶ Alimentos no permitidos / Acciones

- Azúcares refinados
- Exceso de ingesta de proteínas.
- Aporte excesivo lípidos; grasas saturadas
- Aporte excesivo sal
- Escaso aporte fibra
- Dieta poco variada
- Alimentos siempre triturados

4-8 años

Desaceleramiento de crecimiento lineal

▶ El consumo de alimentos no será uniforme y habrá comidas muy abundantes y otras escasas

⚠ Verificar normalidad con la ganancia de peso/talla.

DIETA

Alimentación

- ▶ Adecuada
- ▶ Suficiente
- ▶ Completa
- ▶ Variada
- ▶ Equilibrada

▶ Necesidades Calóricas 1,200 - 1,400 kcal

Ofrecer →

grande de variaciones nutricionales

- presentaciones
- sabores
- colores
- texturas

⊙ No hay que restringir alimentos con gran palatabilidad.

⊙ si regular

Raciones
5-6 años

H.C. → 6-9

Hortalizas-Vegetales → 1-1.5

Frutas → 4-6

Lácteos y Derivados Derivados → 2-3

Carnes, Pescados, Huevos → 2-4

Grasas, aceites, Azúcares → 1

Raciones
7-8 años

H.C. → 9-10

Hortalizas-Veg. → 1.5-2.5

Frutas → 6-7

Lácteos y Deriv. Derivat. → 2-3

Carnes, Pescados, Huevos → 4-5

Grasas, Aceites, Azúcares → 1

En General

Leche ⊕ Derivados

2 vasos o equivalente al día

Carnes ⊕ Derivados

< 6 veces a la semana

Pescados

min. 4 veces por semana

Huevos

3 veces ⊕ semana

Legumbres

2-4 veces ⊕ semana

Verduras ⊕ Hortalizas

Todos los días

Frutas Frescas

3 pz al día

Azúcares y Dulces

Controlar Cantidad

Cereales y Féculas

Todos los días

- pan
- papa
- arroz
- papa
- cereales

Proporciones

Desayuno 25%

Almuerzo 30-35%

Merienda 15%

Cena 25-30%

9-13 años

► Crecimiento lentamente progresivo

Checkar ► Sexo
► Actividad física

Necesidades calóricas → 1,600 kcal/día
↑ 200 kcal si hay act. física

Distribución

50-55% — HC
25-35% — Grasas
15-20% — Proteínas

► Raciones

- Leches y Deriv. — 2 a 3
- Verduras — 2 Crudas ⊕ Cocidas
- Frutas — 3
- Cereales, pan, pastas — 4 a 6
- Legumbres — 2-3 (X) semana
- Carne, huevo, pescado — 2
- Frutos secos — 1-3 (X) semana
- Aceite — 6
- Azúcar — ocasional
- Agua — 6-8 vasos

► Proporciones

- Desayuno 25%
- Almuerzo 30-35%
- Merienda 15%
- Cena 25-30%

Adolescencia

¿Que
Observamos?

- Hay cambios físicos, emocionales
- Cambios hormonales
maduración sexual.

Distribución

H.C. → 50-55%

Carbo → 25-35%

Proteínas → 15-20%

- Leche y Derivados 2-3
- Verduras 2 — crudas ⊕ cocidas
- Frutas 3
- Cereales, pan, pasta 6-8
- Legumbres 2-3 — ⊗ semillas
- Carne, huevo, pescado 2
- Frutas secas 2-4 — ⊗ semillas
- Aceite 6
- Azúcar ocasional
- Agua 8-10 vasos diarios