



Licenciatura en medicina humana

Luis Josué Méndez Velasco

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

**Alimentación en las diferentes etapas
de vida**

Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

3° "A"

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE 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

Ganancia de peso durante el embarazo

La ganancia de peso promedio durante el embarazo es de 11.3 a 15.8 k. Las mujeres bajas de peso deben aumentar de 12.7 a 18.1 kg. Las mujeres con sobrepeso pueden subir menos que la mujer promedio, pero no menos de 6.8 kilogramos.

Necesidades nutricionales durante

Las necesidades de proteínas aumentan en 20%. Se necesita más vitamina B y C. El requerimiento de vitamina D es de 10 µg, vitamina E es de 15 mg α-TE, vitamina K AI de 75 a 90 µg, Los requisitos para los minerales calcio, hierro, zinc, yodo y selenio aumentan

LACTANCIA

Casi todas las mujeres pueden amamantar; el tamaño de los pechos no es una barrera.

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, se recibe inmunidad de la madre, promueve un buen desarrollo de la mandíbula

Leche materna

Calostro, que contiene menos grasa e hidratos de carbono que la leche madura, pero más proteínas y concentraciones superiores de sodio, potasio y cloruro. La ADA y la AAP aconsejan la lactancia materna exclusiva durante los 6 meses y alimentos complementarios entre los 6 y al menos los 12 meses

INFANCIA

1 a 3 años

Cereales de 4 a 6 raciones al día, frutas 3 raciones al día, verduras 2 raciones al día, legumbres de 2 a 3 raciones por semana, carne de 3 a 4 raciones por semana, pescado de 3 a 4 raciones por semana, huevo de 3 a 4 raciones por semana, leche de 2 a 4 raciones al día, agua aproximadamente 1.3 L al día y grasas de 6 raciones al día. Los alimentos se deben de presentar fáciles de comer.

4 a 8 años

Los niños de 4-5 años deben de aprender a usar cubiertos, de preferencia anchos, romos y sin punta. Deben consumir 2 a 4 veces legumbres por semana, al menos 2 vasos de leche, menos de 6 veces por semana carne y verduras y hortalizas todos los días en los almuerzos y cenas, esta de preferencia debe de ser verdura fresca.

9 a 13 años

Etapla en la que se da el estirón puberal, la ingesta depende de la actividad física y sexo, mujeres de 1600 kcal, hombres de 1800 kcal, se recomienda por día 2 a 3 raciones de leche, 2 de verduras, 3 de frutas, 4 a 6 de cereales, pan y pastas, 6 de aceites y 6 a 8 vasos de agua, por semana se recomienda ingerir 2 a 3 raciones de legumbres y 1 a 3 de frutos secos, además de un consumo ocasional de azúcar

ADOLESCENCIA

Depende de la intensidad de crecimiento lineal, se deben de fomentar hábitos saludables de alimentación, el consumo de proteínas esta limitado por el peso corporal, para las grasas se recomienda que no supere el 30-35% de la ingesta calórica total y que los ácidos grasos saturados no aporten más del 10% de las calorías. Para los adolescentes en crecimiento y activos se necesita mayor cantidad de Hc.

ADULTEZ

La etapa adulta se divide en 3 etapas: adultez joven, media y tardía. El rango de edad va desde los 18 a los 65 años. Durante estos años, los requisitos nutricionales de los adultos saludables cambian muy poco. Los requisitos calóricos empiezan a disminuir después de los 25 años. Aquí predominan los hábitos adquiridos en la juventud.

VEJEZ

Hay un menor consumo de energía, se debe de vigilar la correcta hidratación y se recomienda un consumo elevado de fibra y agua.

Clasificación

a) envejecimiento "usual o normal"

Proceso que involucra la disminución de las funciones cognitivas y musculares con una posible pérdida de la autonomía.

b) envejecimiento exitoso

No presenta padecimientos que requieran medicamentos, con una vida social activa y con las funciones físicas y cognitivas adecuadas.

c) envejecimiento patológico.

Es aquel en donde los sujetos presentan enfermedades degenerativas, cardiovasculares y malignas.

Bibliografía:

- 1.- Kathleen,L, &Escott, S., (2013),Krause dietoterapia, Elsevier
- 2.- Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panamericana
- 3.- PerezLiazur, A, &Garcia Campos, M., (2014), Dietas normales y terapéuticas, McGraw Hill
- 4.- Ascencio, C., (2017), Elementos fundamentales en el cálculo de las dietas, Manual moderno
- 5.- Roth, R., (2009), Nutrición y dietoterapia, McGraw Hill
- 6.- Tellez, M., (2014) Nutrición clínica, Manual moderno
- 7.- Setton, D, &Fernandez A., (2014) Nutrición en pediatría. Bases para la práctica clínica en niños y enfermos, Medica panamericana