



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Javier Jiménez Ruiz

Tercer Parcial

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén

Licenciatura en Medicina Humana

3° "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas; a 25 de mayo de 2024

Alimentación en diferentes etapas de la vida

- EMBARAZO**
- Ganancia de peso durante el embarazo
 - Peso promedio: 11.3-15.8 kg
 - Peso bajo: 12.7-18.1 kg
 - Sobrepeso: Menos que la mujer promedio
 - Nadie debe perder peso
 - Necesidades nutricionales durante el embarazo
 - Proteínas: 20% en pa +20 y 20% en pa adolescentes
 - Esoenciales para la construcción de tejidos
 - Vitamina D
 - Calcio esencial para huesos y coagulación
 - Satisfacción de las necesidades nutricionales durante el embarazo
 - Beber leche todos los días
 - apeche sin grasa
 - No suplementos sin receta
 - Antojos inusuales no hacen daño



- Lactancia**
- Beneficios de la lactancia materna
 - Cantidad precisa de lactosa
 - Ningún bebé es alérgico a la leche de se madre
 - Reduce la cantidad de infecciones
 - Leche materna
 - Caliente
 - Leche de transición
 - Leche madura
 - Lactancia materna exclusiva por los primeros 6 meses
 - Desarrollo de las técnicas de alimentación
 - Al nacer: Movimientos de mamar
 - Primer año: Agarre palmar→pinza
 - Segundo año: Comer solos con una cuchara
 - Adicción de alimentos semisólidos
 - 4 meses: Alimentos en puré
 - 4-6 meses: Movimientos de masticación
 - Introducción de verduras antes que las frutas
 - Procesó motor oral



- Infancia**
- Crecimiento y desarrollo
 - Crecimiento disminuye después del primer año
 - Triplicación del peso en los primeros 12 meses
 - El crecimiento óptimo se da desde 23 hasta la pubertad
 - El crecimiento es regular y variable
 - Alimentación de los niños en edad preescolar
 - Edad comprendida entre 1-6 años
 - 1a utilizan los dedos para comer
 - 2a sostener con la mano
 - 3a habilidades finas
 - Alimentación de los niños en edad escolar
 - El crecimiento entre 6-12 a es lento
 - Participan en actividades deportivas organizadas
 - Los problemas de conducta a la alimentación ya están resueltos
 - Seguir ofreciendo tentempiés saludables en casa



- Adolescencia**
- Necesidades nutricionales
 - Varían en función de edad y sexo
 - Proteínas: Crecimiento postural
 - Etilóxido de carbono: Adecuada ingesta energética
 - Grasas: Reducir riesgo de enfermedades crónicas
 - vitaminas y minerales: Síntesis de proteínas, ADN, ARN
 - Conductas y hábitos alimentarios
 - Comidas irregulares
 - Realización de dietas
 - Saltarse una comida
 - Situación socioeconómica
 - Actividad física
 - Ejercicio de al menos 60 min/día
 - Actividad intensa 3 días/semana



- Edad adulta**
- Requisitos nutricionales
 - Hierro más demandante en mujeres
 - Proteínas 0.8 gr/kg
 - Calcio 1000mg
 - Vitamina D para huesos fuertes
 - Requisitos calóricos
 - Disminuyen los índices del metabolismo basal
 - Subirá de peso si no reduce el total de calorías
 - Personas activas necesitan calorías
 - Hábitos alimentarios
 - Malos hábitos en edad avanzada representan problemas
 - Dietas deficientes en proteínas
 - El agua es importante para prevenir el estreñimiento



- Climaterio**
- Alimentación correcta
 - Consumo de lácteos (80%)
 - Disminuir riesgo de osteoporosis
 - Dieta saludable
 - Actividad física
 - Actividad regular
 - Sin alto esfuerzo físico
 - Medidas recomendadas
 - Evitar adicciones
 - Sustancias dañinas
 - Tabaco



- Vejez**
- Requerimientos
 - Hidratación: Balance hídrico
 - Consumo elevado de fibra: Evita estreñimiento
 - Suplemento de calcio
 - Precauciones
 - Menor consumo de energía
 - Vigilar consumo adecuando de al menos 3 raciones de verdura y 2 de fruta
 - Recomendaciones
 - Comer varias veces al día
 - Moderar consumo de bebidas alcohólicas
 - Estar activo: Abrir apetito



Bibliografía

-Antología de la nutrición

■ Ascencio, C., (2017), Elementos fundamentales en el cálculo de las dietas, Manual moderno