



MEDICINA HUMANA

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

Alondra Yuliana Gonzalez Gordillo

Nutrición

Cuadro sinóptico



Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de mayo de 2024

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.

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.

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.

9 a 13 años

Etapa 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 seco

ADOLESCENCIA

Se deben de fomentar hábitos saludables de alimentación, el consumo de proteínas está 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.

ADULTEZ

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.

VEJEZ

Se debe de vigilar la correcta hidratación y se recomienda un consumo elevado de fibra y agua.

CLASIFICACION

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

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

c) envejecimiento patológico.

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

BIBLIOGRAFIA

- Kathleen,L, &Escott, S., (2013),Krause dietoterapia, Elsevier
- Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panamericana

- - PerezLiazur, A, &Garcia Campos, M., (2014), Dietas normales y terapéuticas, McGraw Hill
 - Roth, R., (2009), Nutrición y dietoterapia, McGraw Hill