



Universidad del sureste

Maria Fernanda Mina Gutierrez

Nutrición Clínica

Unidad III, 3 Cuatrimestre

LN. Andrea Moscoso Sarmiento.

05/07/2024

Alimentación en las etapas de la 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:

| IMC antes del embarazo | Aumento recomendable de peso en la gestación |
|------------------------|--|
| < 18,5 | 12,5 - 18 kilos |
| 18,5 - 24,9 | 11,5 - 16 kilos |
| 25 - 29,9 | 7 - 11,5 kilos |
| > 30 | 5 - 9 kilos |



• **NECESIDADES NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO:**
Algunos requisitos nutricionales aumentan de manera importante durante el embarazo, las necesidades de proteínas aumentan en 20% para las mujeres embarazadas de más de 25 años y en 25% para las adolescentes embarazadas

• NECESIDADES NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO:

Una de las mejores maneras de proporcionar estos nutrientes es bebiendo leche adicional todos los días o usando sustitutos apropiados. La leche adicional proporciona proteínas, calcio, fósforo, tiamina, riboflavina y niacina



LACTANCIA

Una mujer necesita decidir si va a amamantar a su bebé antes de que éste nazca. La leche humana está formulada para cumplir con las necesidades nutricionales de los bebés durante los primeros 6 meses de vida.

• 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 cerebral, el crecimiento y la digestión.

• LECHE MATERNA:

Durante los primeros días de vida, un bebé alimentado con lactancia materna toma calostro, un líquido transparente amarillento que satisface sus necesidades nutricionales durante la primera semana

• DESARROLLO DE LAS TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN

Al nacer, los lactantes coordinan el movimiento de mamar con la respiración y la deglución y están preparados para mamar líquidos de la mama o del biberón, pero no pueden manejar alimentos con textura.

• ADICIÓN DE ALIMENTOS SEMISÓLIDOS:

Durante los primeros 4 meses de vida, el lactante consigue controlar la cabeza y el cuello y los patrones motores orales progresan desde la succión al mamar hasta un patrón de succión más maduro. Los alimentos en puré que se introducen durante esta fase se consumen del mismo modo que los líquidos, siguiendo cada movimiento de succión con una deglución empujada por la lengua.



ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

• CRECIMIENTO Y DESARROLLO:

La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida. La media de incrementos de altura es de 6 a 8 cm al año desde los 2 años hasta la pubertad. El crecimiento es, en general, regular y lento durante los años de preescolar y de educación primaria, pero puede ser variable en algunos niños, con períodos de ausencia de crecimiento seguidos de estirones. Estos patrones suelen ser paralelos a las variaciones en el apetito y en la ingesta alimentaria.

• ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR:

Los niños de 1 año utilizan fundamentalmente los dedos para comer y pueden necesitar ayuda para beber. En torno a los 2 años pueden sostener la taza en una mano y utilizar la cuchara, aunque es posible que prefieran usar las manos en algún momento. Los niños de 6 años tienen ya habilidades finas y comienzan a usar el cuchillo para cortar y extender



• ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR:

El crecimiento entre los 6 y los 12 años de edad es lento pero constante, acompañado de un incremento también continuado de la ingesta alimentaria. Los niños pasan en la escuela la mayor parte del día y comienzan a formar grupos y participar en actividades deportivas organizadas y programas de tiempo libre.



ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es el tránsito entre la niñez y la edad adulta, ocurre en lapsos variables y su duración depende de las circunstancias específicas del individuo:

- La intensidad del crecimiento lineal, función hormonal cambios en las emociones y sentimientos.
- La presencia o la ausencia de conflictividad en su entorno como situación familiar, relación con los padres, autoridades y pares.

• NECESIDADES NUTRICIONALES:

Las ingestas dietéticas de referencia (IDR) para adolescentes se establecen en función de la edad y del sexo

Deben ingerir:

- Proteínas
- Hidratos de carbono
- Grasas
- Vitaminas y minerales

• CONDUCTAS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS:

Son numerosos los factores que contribuyen a estas conductas, entre ellos la pérdida de influencia de la familia, el aumento de la influencia de los iguales, la exposición a los medios, el trabajo fuera de casa, la mayor capacidad de gasto y el aumento de responsabilidades, que deja a los adolescentes menos tiempo para comer en familia.

• ACTIVIDAD FÍSICA

Las recomendaciones nacionales sobre actividad física establecen que todos los jóvenes deben hacer ejercicio durante al menos 60min al día,



ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA

La etapa adulta puede dividirse de manera general en tres periodos:

- Etapas adultas joven
- Etapa media
- Etapa tardía

La etapa adulta joven es de emoción y exploración. El rango de edad va desde los 18 a los 40 años

• REQUISITOS NUTRICIONALES:

Durante estos años, los requisitos nutricionales de los adultos saludables cambian muy poco. El requisito de hierro para las mujeres a lo largo de los años reproductivos sigue siendo mayor que el de los hombres. Se necesita hierro adicional para reemplazar la pérdida de sangre durante la menstruación.

• REQUISITOS CALÓRICOS:

Los requisitos calóricos empiezan a disminuir después de los 25 años, a medida que disminuyen los índices del metabolismo basal.

• HÁBITOS ALIMENTARIOS:

Si los hábitos alimenticios establecidos por la persona mayor son deficientes, es indudable que llevan varios años así. Estos hábitos no son fáciles de cambiar



ALIMENTACIÓN DE LA MUJER EN PERIODO DE CLIMATERIO

Periodo que precede al cese de la menstruación por razones hormonales hasta los cinco años posteriores a la interrupción del ciclo menstrual.

Característica más evidente de este periodo es la disminución en la producción de estrógenos, con lo cual la mujer pierde su protección contra el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión u osteoporosis y para fines prácticos su riesgo se torna equiparable al del varón. Al igual que en el varón adulto este riesgo puede ser disminuido de manera significativa mediante llevar una vida saludable, lo que incluye una alimentación correcta, la práctica habitual de actividad física y el evitar adicciones como el tabaco.



ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

Se clasifica en:

• ENVEJECIMIENTO USUAL O NORMAL:

Se define como un proceso que involucra la disminución de las funciones cognitivas y musculares con una posible pérdida de la autonomía.

• ENVEJECIMIENTO EXITOSO:

Se presenta en la población que no presenta padecimientos que requieran medicamentos, con una vida social activa y con las funciones físicas y cognitivas adecuadas.

• ENVEJECIMIENTO PATOLÓGICO:

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



Bibliografía

- Tellez, M., (2014) Nutrición clínica, Manual moderno
- Antología, UDS,. (2024) Nutrición Clínica