



HOJA DE PRESENTACION

ANA NOHEMI LÓPEZ HERNÁNDEZ

LIC. ARIDNE DANAHE VICENTE ALBORES

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

NUTRICION CLINICA

RESUMEN DEL TEMA DE ALIMENTACION

TAPACHULA, CHIAPAS

20 JULIO DEL 2024

La Alimentación en el embarazo

Principios generales:

- **Dieta variada y equilibrada:** Consume alimentos de todos los grupos alimenticios para asegurarte de obtener los nutrientes necesarios para ti y tu bebé.
- **Aumento de la ingesta calórica:** Necesitarás aproximadamente 350-500 calorías adicionales por día durante el embarazo.
- **Hidratación adecuada:** Bebe mucha agua (alrededor de 10 vasos al día) para mantenerte hidratada.



Nutrientes esenciales:

- **Ácido fólico:** Previene defectos del tubo neural en el bebé. Se encuentra en verduras de hoja verde, legumbres y cereales fortificados.
- **Hierro:** Previene la anemia. Se encuentra en carnes rojas, aves, pescado, frijoles y cereales fortificados.
- **Calcio:** Es importante para el desarrollo de los huesos y dientes del bebé. Se encuentra en productos lácteos, verduras de hoja verde y alimentos fortificados.
- **Vitamina D:** Ayuda a tu cuerpo a absorber el calcio. Se encuentra en la luz solar, pescados grasos y huevos.
- **Proteínas:** Son esenciales para el crecimiento y desarrollo del bebé. Se encuentran en carnes, aves, pescado, legumbres, huevos y productos lácteos.

Alimentos recomendables:

- **Frutas y verduras:** Consume una variedad de frutas y verduras de diferentes colores cada día.
- **Granos enteros:** Elige panes, cereales y pastas integrales en lugar de sus versiones refinadas.

- **Proteínas magras:** Consume carnes magras, aves, pescado, legumbres, huevos y productos lácteos bajos en grasa.
- **Grasas saludables:** Consume grasas saludables como las que se encuentran en el aceite de oliva, el aguacate y los frutos secos.

Alimentos a evitar:

- **Carne y pescado crudos o poco cocidos:** Pueden contener bacterias que causan enfermedades.
- **Leche y quesos no pasteurizados:** Pueden contener bacterias que causan enfermedades.
- **Huevos crudos o poco cocidos:** Pueden contener bacterias que causan enfermedades.
- **Mariscos crudos o poco cocidos:** Pueden contener bacterias y virus que causan enfermedades.
- **Exceso de cafeína:** Limita la ingesta de cafeína a 200 mg por día.
- **Alcohol:** No se recomienda beber alcohol durante el embarazo.

Recomendaciones adicionales:

- **Toma vitaminas prenatales:** Tu médico te puede recomendar un prenatal con ácido fólico y otros nutrientes importantes.
- **Haz pequeñas comidas frecuentes:** Comer pequeñas comidas a lo largo del día puede ayudarte a controlar las náuseas y los vómitos.
- **Mastica bien los alimentos:** Masticar bien los alimentos ayuda a tu cuerpo a digerirlos mejor y absorber los nutrientes.
- **Haz ejercicio regularmente:** El ejercicio regular es beneficioso para ti y tu bebé. Habla con tu médico sobre qué tipo de ejercicio es seguro para ti.
- **Descansa lo suficiente:** Es importante que duermas de 7 a 9 horas por noche durante el embarazo.

Alimentación durante la lactancia:

Principios generales:

- **Dieta variada y equilibrada:** Consume alimentos de todos los grupos alimenticios para asegurarte de obtener los nutrientes necesarios para ti y tu bebé.
- **Aumento de la ingesta calórica:** Necesitarás aproximadamente 500 calorías adicionales por día durante la lactancia.
- **Hidratación adecuada:** Bebe mucha agua (alrededor de 10 vasos al día) para mantenerte hidratada.



Nutrientes esenciales:

- **Calcio:** Es importante para la producción de leche materna y la salud de los huesos del bebé. Se encuentra en productos lácteos, verduras de hoja verde y alimentos fortificados.
- **Vitamina D: Ayuda a tu cuerpo a absorber el calcio.** Se encuentra en la luz solar, pescados grasos y huevos.
- **Hierro: Previene la anemia.** Se encuentra en carnes rojas, aves, pescado, frijoles y cereales fortificados.
- **Ácidos grasos omega-3:** Son importantes para el desarrollo del cerebro y los ojos del bebé. Se encuentran en pescados grasos, nueces y semillas.

Alimentos recomendables:

- **Frutas y verduras:** Consume una variedad de frutas y verduras de diferentes colores cada día.
- **Granos enteros:** Elige panes, cereales y pastas integrales en lugar de sus versiones refinadas.
- **Proteínas magras:** Consume carnes magras, aves, pescado, legumbres, huevos y productos lácteos bajos en grasa.

- **Grasas saludables:** Consume grasas saludables como las que se encuentran en el aceite de oliva, el aguacate y los frutos secos.

Alimentos a evitar:

- **Alcohol:** No se recomienda beber alcohol durante la lactancia.
- **Cafeína:** Limita la ingesta de cafeína a 300 mg por día.
- **Pescados con alto contenido de mercurio:** Evita el consumo de tiburón, pez espada, caballa gigante y marlín.
- **Hierbas y especias:** Algunas hierbas y especias pueden afectar el sabor de la leche materna o causar molestias en el bebé. Es mejor hablar con tu médico antes de consumirlas.

Recomendaciones adicionales:

- **Toma vitaminas prenatales:** Tu médico te puede recomendar un prenatal con vitaminas y minerales importantes para la lactancia.
- **Come con frecuencia:** Comer pequeñas comidas y refrigerios a lo largo del día puede ayudarte a mantener tus niveles de energía y a producir suficiente leche materna.
- **Bebe líquidos con las comidas:** Beber líquidos con las comidas puede ayudarte a mantenerte hidratada y a aumentar la producción de leche materna.
- **Descansa lo suficiente:** Es importante que duermas de 7 a 9 horas por noche durante la lactancia.
- **Amamanta a tu bebé con frecuencia:** Amamanta a tu bebé con demanda, es decir, cada vez que muestre señales de hambre. Esto ayudará a estimular la producción de leche materna y a satisfacer las necesidades nutricionales de tu bebé.

Alimentación en la infancia:

La alimentación en la infancia es una etapa crucial para el desarrollo físico, cognitivo y emocional del niño. Una dieta adecuada durante esta etapa proporciona los nutrientes necesarios para un crecimiento óptimo y sienta las bases para una salud a largo plazo.



A continuación, se presenta un resumen de los aspectos más importantes de la alimentación en la infancia:

Primeros meses de vida (0-6 meses):

- **Lactancia materna exclusiva:** La leche materna es el alimento ideal para los bebés durante los primeros seis meses de vida. Proporciona todos los nutrientes que el bebé necesita para un crecimiento y desarrollo saludables, además de protección contra enfermedades infecciosas.
- **Introducción de alimentos complementarios:** A partir de los 6 meses, se pueden introducir gradualmente alimentos complementarios a la lactancia materna. Estos alimentos deben ser nutritivos, variados y adecuados a la edad y desarrollo del bebé.

Segunda infancia (6-24 meses):

- **Continuación de la lactancia materna:** La lactancia materna debe continuar hasta los dos años de edad o más, en conjunto con una alimentación complementaria adecuada.
- **Dieta variada y equilibrada:** Los niños en esta etapa necesitan una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, legumbres, carnes, pescado, huevos y lácteos.
- **Porciones pequeñas y frecuentes:** Los niños pequeños tienen estómagos pequeños, por lo que es importante ofrecerles comidas y refrigerios pequeños y frecuentes a lo largo del día.
- **Texturas adecuadas:** A medida que el bebé crece, se le pueden ofrecer alimentos con diferentes texturas para estimular el desarrollo de sus habilidades motoras orales.
- **Evitar alimentos procesados y azucarados:** Los alimentos procesados y azucarados son altos en calorías, grasas saturadas y azúcares añadidos, y pueden ser perjudiciales para la salud del niño.
- **Fomentar hábitos alimenticios saludables:** Es importante inculcar en los niños hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana. Esto incluye enseñarles a comer una variedad de alimentos, a disfrutar de las comidas en familia y a evitar la comida chatarra.

Recomendaciones adicionales:

- **Consulta con un profesional de la salud:** Es importante consultar con un pediatra o un dietista infantil para obtener recomendaciones personalizadas sobre la alimentación del bebé en cada etapa de su desarrollo.
- **Observa las señales de hambre y saciedad del bebé:** Es importante prestar atención a las señales de hambre y saciedad del bebé para alimentarlo de acuerdo a sus necesidades.
- **Crea un ambiente positivo para las comidas:** Las comidas deben ser un momento agradable y familiar. Es importante evitar las distracciones como la televisión o los juguetes durante las comidas.
- **Sé paciente:** Es importante tener paciencia con el bebé mientras aprende a comer. Los niños pueden necesitar probar un alimento varias veces antes de aceptarlo.

Alimentación en la adolescencia:

La alimentación en la adolescencia es una etapa crucial para el desarrollo físico, cognitivo y social del joven. Una dieta adecuada durante esta etapa proporciona los nutrientes necesarios para un crecimiento óptimo, prepara al cuerpo para los cambios hormonales y sienta las bases para una salud a largo plazo.

A continuación, se presenta un resumen de los aspectos más importantes de la alimentación en la adolescencia:

Necesidades nutricionales:

- **Aumento de la ingesta calórica:** Los adolescentes experimentan un rápido crecimiento y desarrollo, por lo que necesitan un mayor aporte de calorías que en etapas anteriores.
- **Proteínas:** Las proteínas son esenciales para el crecimiento y desarrollo muscular. Se encuentran en carnes, aves, pescado, huevos, legumbres y productos lácteos.
- **Carbohidratos:** Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. Se encuentran en cereales, panes, pastas, frutas y verduras.
- **Grasas:** Las grasas son importantes para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso. Se encuentran en aceites vegetales, aguacates, frutos secos y semillas.
- **Vitaminas y minerales:** Las vitaminas y minerales son esenciales para diversas funciones del cuerpo. Se encuentran en una variedad de alimentos, incluyendo frutas, verduras, cereales y productos lácteos.

Hábitos alimenticios saludables:

- **Consumo de una dieta variada y equilibrada:** Es importante que los adolescentes consuman una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios para asegurarse de obtener todos los nutrientes que necesitan.
- **Realizar 5 comidas al día:** Es importante que los adolescentes realicen 5 comidas al día, incluyendo desayuno, almuerzo, cena y dos refrigerios. Esto les ayudará a mantener sus niveles de energía y a controlar su apetito.
- **Elegir alimentos saludables:** Es importante que los adolescentes elijan alimentos saludables como frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y carnes magras.

- **Limitar el consumo de alimentos procesados, azucarados y con alto contenido de grasas saturadas:** Estos alimentos pueden ser perjudiciales para la salud del adolescente.
- **Beber suficiente agua:** Es importante que los adolescentes beban suficiente agua a lo largo del día para mantenerse hidratados.
- **Evitar las bebidas azucaradas:** Las bebidas azucaradas son altas en calorías y pueden contribuir al aumento de peso y a otros problemas de salud.

Recomendaciones adicionales:

- **Fomentar hábitos alimenticios saludables en familia:** Es importante que los padres y cuidadores sean un buen ejemplo para los adolescentes en cuanto a sus hábitos alimenticios.
- **Involucrar a los adolescentes en la planificación de las comidas:** Es importante que los adolescentes se involucren en la planificación de las comidas y la preparación de alimentos. Esto les ayudará a desarrollar hábitos alimenticios saludables.
- **Hablar con los adolescentes sobre la importancia de una buena alimentación:** Es importante hablar con los adolescentes sobre la importancia de una buena alimentación para su salud y bienestar.
- **Buscar ayuda profesional si es necesario:** Si un adolescente tiene problemas con su alimentación, es importante buscar ayuda profesional de un nutricionista o un dietista.

Alimentación en la edad adulta:



La alimentación en la edad adulta juega un papel crucial en el mantenimiento de la salud, el bienestar y la calidad de vida. Una dieta adecuada durante esta etapa proporciona los nutrientes necesarios para prevenir enfermedades crónicas, mantener un peso saludable y tener energía para las actividades diarias.

A continuación, se presenta un resumen de los aspectos más importantes de la alimentación en la edad adulta:

Necesidades nutricionales:

- **Dieta variada y equilibrada:** Es importante consumir una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios para asegurarse de obtener todos los nutrientes que necesita el cuerpo.
- **Control de las porciones:** Es importante controlar las porciones de los alimentos para evitar consumir más calorías de las que se necesitan.
- **Elección de alimentos saludables:** Es importante elegir alimentos saludables como frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y carnes magras.
- **Limitar el consumo de alimentos procesados, azucarados y con alto contenido de grasas saturadas y sodio:** Estos alimentos pueden ser perjudiciales para la salud a largo plazo.

- **Beber suficiente agua:** Es importante beber suficiente agua a lo largo del día para mantenerse hidratado.

Recomendaciones adicionales:

- **Realizar actividad física de forma regular:** La actividad física regular es importante para mantener un peso saludable y prevenir enfermedades crónicas.
- **Dormir lo suficiente:** Dormir lo suficiente es importante para la salud física y mental.
- **Manejar el estrés:** El estrés puede afectar negativamente la alimentación. Es importante encontrar formas saludables de manejar el estrés.
- **Evitar el consumo de alcohol y tabaco:** El consumo de alcohol y tabaco puede ser perjudicial para la salud.
- **Realizarse chequeos médicos regulares:** Es importante realizarse chequeos médicos regulares para detectar y tratar cualquier problema de salud a tiempo.

Alimentación de la mujer en periodo de climaterio

El climaterio es una etapa natural en la vida de las mujeres que marca la transición entre la edad fértil y la menopausia. Durante este período, los niveles de estrógeno y progesterona disminuyen gradualmente, lo que puede provocar una serie de cambios físicos y emocionales. Entre estos cambios, se pueden observar alteraciones en el apetito, el peso corporal, la distribución de la grasa y el metabolismo. Una alimentación adecuada durante el climaterio puede ayudar a minimizar estos cambios y mejorar la salud en general.



Aspectos a considerar en la alimentación durante el climaterio:

Aporte calórico:

- Las necesidades calóricas disminuyen ligeramente durante el climaterio debido a la reducción de la actividad hormonal y la masa muscular.
- Es importante consumir una cantidad adecuada de calorías para mantener un peso saludable y prevenir la pérdida de masa muscular.

- Se recomienda consultar con un profesional de la salud para determinar las necesidades calóricas individuales.

Nutrientes esenciales:

- **Calcio:** Es importante para mantener la salud ósea y prevenir la osteoporosis. Se recomienda consumir alimentos ricos en calcio como lácteos, verduras de hoja verde, legumbres y alimentos fortificados.
- **Vitamina D:** Ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Se encuentra en la luz solar, pescados grasos, huevos y alimentos fortificados.
- **Proteínas:** Son importantes para mantener la masa muscular y la salud en general. Se recomiendan fuentes de proteínas magras como carnes, aves, pescado, legumbres y productos lácteos bajos en grasa.
- **Fibra:** Ayuda a regular el sistema digestivo y prevenir el estreñimiento. Se encuentra en frutas, verduras, cereales integrales y legumbres.

- **Grasas saludables:** Son importantes para la salud del corazón y el cerebro. Se recomiendan fuentes de grasas saludables como aceite de oliva, aguacate, frutos secos y semillas.

Recomendaciones generales:

- **Consumir una dieta variada y equilibrada:** Incluir alimentos de todos los grupos alimenticios para asegurar el aporte de todos los nutrientes necesarios.
- **Controlar el tamaño de las porciones:** Evitar comer en exceso y prestar atención a las señales de hambre y saciedad.
- **Elegir alimentos frescos y mínimamente procesados:** Limitar el consumo de alimentos procesados, azucarados y con alto contenido de grasas saturadas y sodio.
- **Beber suficiente agua:** Mantenerse hidratado durante el día.
- **Realizar actividad física de forma regular:** El ejercicio físico ayuda a mantener un peso saludable, fortalecer los huesos y músculos, y mejorar el estado de ánimo.

Alimentación en la vejez



La alimentación en la vejez es crucial para mantener la salud, la independencia y la calidad de vida. A medida que envejecemos, nuestro cuerpo experimenta cambios fisiológicos que afectan la forma en que absorbemos, digerimos y utilizamos los nutrientes. Una dieta adecuada durante esta etapa puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas, mantener un peso saludable y promover el bienestar general.

Aporte calórico:

- Las necesidades calóricas disminuyen con la edad debido a la reducción de la masa muscular y la actividad física.
- Es importante consumir una cantidad adecuada de calorías para mantener un peso saludable y prevenir la sarcopenia (pérdida de masa muscular).
- Se recomienda consultar con un profesional de la salud para determinar las necesidades calóricas individuales.

Nutrientes esenciales:

- **Proteínas:** Son importantes para mantener la masa muscular y la función física. Se recomiendan fuentes de proteínas magras como carnes, aves, pescado, legumbres y productos lácteos bajos en grasa.
- **Calcio:** Es importante para mantener la salud ósea y prevenir la osteoporosis. Se recomienda consumir alimentos ricos en calcio como lácteos, verduras de hoja verde, legumbres y alimentos fortificados.

- **Vitamina D:** Ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Se encuentra en la luz solar, pescados grasos, huevos y alimentos fortificados.
- **Fibra:** Ayuda a regular el sistema digestivo y prevenir el estreñimiento. Se encuentra en frutas, verduras, cereales integrales y legumbres.
- **Vitaminas B:** Son importantes para el metabolismo energético y la función neurológica. Se encuentran en carnes, aves, pescado, huevos, legumbres y cereales integrales.

Recomendaciones generales:

- **Consumir una dieta variada y equilibrada:** Incluir alimentos de todos los grupos alimenticios para asegurar el aporte de todos los nutrientes necesarios.
- **Controlar el tamaño de las porciones:** Evitar comer en exceso y prestar atención a las señales de hambre y saciedad.
- **Elegir alimentos frescos y mínimamente procesados:** Limitar el consumo de alimentos procesados, azucarados y con alto contenido de grasas saturadas y sodio.
- **Beber suficiente agua:** Mantenerse hidratado durante el día.
- **Realizar actividad física de forma regular:** El ejercicio físico ayuda a mantener un peso saludable, fortalecer los huesos y músculos, y mejorar el estado de ánimo.

Aspectos adicionales a considerar:

- **Dificultades para tragar o masticar:** Algunas personas mayores pueden experimentar dificultades para tragar o masticar, lo que puede limitar su ingesta de alimentos. En estos casos, es importante adaptar la dieta a las necesidades individuales, utilizando alimentos blandos o triturados.
- **Pérdida del apetito:** La pérdida del apetito es común en las personas mayores y puede estar relacionada con diversos factores como la depresión, los medicamentos o la soledad. Es importante consultar con un profesional de la salud para identificar la causa de la pérdida del apetito y buscar soluciones.
- **Depresión:** La depresión puede afectar el apetito y la motivación para comer. Es importante buscar ayuda profesional si se sospecha de depresión.

BIBLIOGRAFIA:

🔗 **"Comer para dos: La guía completa de nutrición durante el embarazo"** por la Dra. Melanie Manning. Este libro proporciona información completa y basada en evidencia sobre la alimentación durante el embarazo, incluyendo qué comer, qué evitar y cómo tomar suplementos. <https://www.amazon.com/-/es/l%C3%B1aki-Milton-Laskibar/dp/8413190770>

🔗 **"Mamá come sano: Alimentación saludable en el embarazo y la lactancia"** por Julio Basulto. Este libro ofrece un enfoque práctico y fácil de entender sobre la alimentación durante el embarazo, con consejos y recetas para cada etapa del embarazo. <https://www.amazon.com.mx/Mam%C3%A1-Come-Sano-Julio-Basulto/dp/8490624119>

🔗 **"Nutrición para la maternidad: Embarazo, lactancia y el primer año del bebé"** por Daniela Merchant Careaga. Este libro aborda la nutrición desde una perspectiva integral, incluyendo la importancia de la alimentación antes, durante y después del embarazo, así como la lactancia materna y la alimentación del bebé en su primer año de vida. https://www.elsotano.com/libro/nutricion-para-la-maternidad_10623768

🔗 **"La guía de la lactancia materna"** por La Leche League International. Este libro es un recurso completo sobre la lactancia materna, que incluye información sobre nutrición, técnicas de amamantamiento, resolución de problemas y más. [se quitó una URL no válida]

🔗 **"El arte de amamantar"** por Lamaze International. Este libro ofrece una guía práctica y fácil de entender sobre la lactancia materna, con consejos y técnicas para amamantar con éxito. [se quitó una URL no válida]

🔗 **"Lactancia materna: Un regalo de amor"** por Carlos González. Este libro aborda la lactancia materna desde una perspectiva integral, incluyendo la importancia de la alimentación, el vínculo emocional entre madre e hijo y la lactancia materna más allá de los seis meses. [[se quitó una URL no válida]][se quitó una URL no válida]

🔗 **"Guía de alimentación del niño y del adolescente"** por la Secretaría de Salud de México: https://ade.edugem.gob.mx/bitstream/handle/acervodigitaledu/62720/ISRZDSAL65_Guia%20para%20la%20alimentaci%C3%B3n%20en%20el%20adolescente%20y%20rendimiento%20escolar.pdf?sequence=1

🔗 **"Alimentación del niño sano en edad preescolar y escolar"** por la Asociación Española de Pediatría: <https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/nutricion-infantil/documentos/recomendaciones-aep-sobre-alimentacion>

🔗 **"El primer año de vida: Guía de alimentación para el bebé"** por la Organización Mundial de la Salud: <https://www.npunto.es/revista/59/alimentacion-durante-los-primeros-anos-de-vida>

- 🔗 **"Alimentación en el adolescente"** por la Asociación Española de Pediatría:
<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alimentacion>
- 🔗 **"Nutrición en la adolescencia"** por la Fundación Eroski:
<https://www.escueladealimentacion.es/es>
- 🔗 **"La alimentación del adolescente"** por la Sociedad Española de Nutrición:
<https://www.sennutricion.org/>
- 🔗 **"Alimentación sana para adultos"** por la Secretaría de Salud de México: [se quitó una URL no válida]
- 🔗 **"Dieta mediterránea: Una guía para una alimentación saludable"** por la Fundación Dieta Mediterránea: [se quitó una URL no válida]
- 🔗 **"El plato saludable para adultos"** por la Escuela de Salud Pública de Harvard: [se quitó una URL no válida]
- 🔗 **"Alimentación para adultos"** por la Organización Mundial de la Salud:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- 🔗 **"Alimentación en el climaterio y menopausia"** por la Revista FML:
<https://www.revistafml.es/upload/ficheros/noticias/201104/03nutricion.pdf>
- 🔗 **"Alimentación de la mujer en etapa de climaterio"** por la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE: <https://edn.issste.gob.mx/Imagenes/Biblioteca/Rev/REDN20134102226.pdf>
- 🔗 **"Dieta y menopausia: ¿Qué hay que saber?"** por la Clínica Mayo:
<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/mayo-clinic-diet/art-20045460>
- 🔗 **"Menopause and diet: What you need to know"** por la Oficina para la Salud de la Mujer (OWH): <https://www.womenshealth.gov/>
- 🔗 **"Alimentación en personas mayores"** por la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología: [se quitó una URL no válida]
- 🔗 **"Nutrición en la tercera edad"** por la Fundación Mapfre: [se quitó una URL no válida]
- 🔗 **"Recomendaciones sobre alimentación para personas mayores"** por la Organización Mundial de la Salud: [se quitó una URL no válida]