

**Nombre del alumno: Mia Alexandra Arriola
Collazo**

**Nombre del docente: lic. Johanna Leal
Guadalupe**

materia: nutrición

Medicina humana

UDS

3Er semestre

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DURANTE LA VIDA

	EMBARAZO Y LACTANCIA	PRESCOLAR ESCOLAR	DEPORTISTA	ADULTO MAYOR																																																
Etapa	6 meses de lactancia materna 9 meses gestante	PREESCOLARES LOS NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS Y ESCOLARES DE LOS 6 A LOS 11 AÑOS DE EDAD.	Asociación a adulto joven y adulto	Mayor a 60 años de edad a 74 años																																																
Requerimientos generales	Vitamina B o ácido fólico, Hierro, Calcio, Vitamina D, Proteínas	Una dieta equilibrada que incluya cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras Consumir al menos 1.5 litros de agua sin saborizantes Una distribución calórica de 50-60% de hidratos de carbono, 30-35% de grasas y 10-15% de proteínas Comer cinco veces al día, dando especial importancia al desayuno	Debe incluir alimentos llenos de calcio, hierro, potasio y fibra. También necesita vitaminas fundamentales, tales como A, C y E.	Consumir frutas y vegetales con colores vivos. Incluir granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral. Consumir leche descremada y queso bajo en calorías, o leche de arroz o de soja fortificada con vitamina D y calcio. Incluir pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos																																																
Patologías	GRIETAS EN EL PEZÓN INGURGITACIÓN MAMARIA, QUE ES CUANDO EL PECHO ESTÁ INFLAMADO, DURO Y CON LECHE	Anemia, diabetes, gastritis, hipertensión arterial, deficiencia de vitaminas B	Una mala alimentación conduce a anemia, falta de vitaminas, anorexia, cardiomegalias	Obesidad, desnutrición, diabetes, hipertensión, síndrome metabólico etc																																																
Alteración en exámenes bioquímicos	<p>Título 2. Embarazadas según estado nutricional y diabetes gestacional</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Evaluación nutricional</th> <th colspan="2">Presente</th> <th colspan="2">Diabetes gestacional Ausente</th> <th colspan="2">Total</th> </tr> <tr> <th>No.</th> <th>%</th> <th>No.</th> <th>%</th> <th>No.</th> <th>%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Deficiente</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>15,0</td> <td>0</td> <td>15,1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Adecuado</td> <td>2</td> <td>3,0</td> <td>26</td> <td>49,0</td> <td>28</td> <td>53,0</td> </tr> <tr> <td>Sobrepeso</td> <td>3</td> <td>5,6</td> <td>6</td> <td>11,3</td> <td>9</td> <td>16,8</td> </tr> <tr> <td>Obesidad</td> <td>3</td> <td>5,6</td> <td>5</td> <td>9,4</td> <td>8</td> <td>15,1</td> </tr> <tr> <td>Total</td> <td>8</td> <td>15,0</td> <td>45</td> <td>84,7</td> <td>53</td> <td>100,0</td> </tr> </tbody> </table> <p>p < 0,05</p>	Evaluación nutricional	Presente		Diabetes gestacional Ausente		Total		No.	%	No.	%	No.	%	Deficiente	0	0	15,0	0	15,1		Adecuado	2	3,0	26	49,0	28	53,0	Sobrepeso	3	5,6	6	11,3	9	16,8	Obesidad	3	5,6	5	9,4	8	15,1	Total	8	15,0	45	84,7	53	100,0	ALGUNOS INDICADORES BIOQUÍMICOS QUE SE UTILIZAN PARA EVALUAR LA MALNUTRICIÓN PROTEICA SON: ALBÚMINA SÉRICA, TRANSFERINA SÉRICA, RECuento TOTAL DE LINFOCITOS.	GLUCOSA, UREA, CREATININA, ÁCIDO ÚRICO, COLESTEROL, HDL, LDL, Y TRIGLICÉRIDOS, ASÍ COMO UN ESTUDIO DE LA FUNCIÓN HEPÁTICA MEDIANTE UN HEPATOGRAMA Y UN IONOGRAMA PARA MEDIR LOS NIVELES DE SODIO Y POTASIO	Se ve afectada la concentración de proteínas, albúmina, creatinina
Evaluación nutricional	Presente		Diabetes gestacional Ausente		Total																																															
	No.	%	No.	%	No.	%																																														
Deficiente	0	0	15,0	0	15,1																																															
Adecuado	2	3,0	26	49,0	28	53,0																																														
Sobrepeso	3	5,6	6	11,3	9	16,8																																														
Obesidad	3	5,6	5	9,4	8	15,1																																														
Total	8	15,0	45	84,7	53	100,0																																														
Recomendaciones generales	Reduce el consumo de frituras y de alimentos como la pizza, galletas, bizcochos, y otros alimentos con mucha azúcar, sal o grasas. No debes tomar alcohol, fumar cigarrillos	Distribución calórica: 50-60% de hidratos de carbono (principalmente complejos con no más de un 10% de refinados), 30-35% de grasas y 10-15% de proteínas de alta calidad. Dieta variada, equilibrada	Alimentación después del ejercicio Si se hace ejercicio por más de 90 minutos Alimentación La dieta debe incluir alimentos ricos en calcio, hierro, potasio y fibra, así como vitaminas A, C y E Hidratación Suplementos.	Comer la mayor variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas. Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz). Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado). Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal																																																

BIBLIOGRAFIA:

<https://www.gob.mx/inapam/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-saludable-en-la-vejez?idiom=es>

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/embarazo-lactancia>

https://www.anmm.org.mx/GMM/2016/s1/GMM_152_2016_S1_022-028.pdf

<https://www.smart-nutrition.es/l/parametros-bioquimicos-alterados-en-deportistas/>

<https://medlineplus.gov/spanish/pregnancyandnutrition.html>