



Mi Universidad

Cuadro Comparativo

Nombre del Alumno: Sonia Palomeque Ochoa

Nombre del tema: Requerimientos nutricionales en las diferentes etapas de la vida

Parcial: III

Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del profesor: LN. Jhoanna Guadalupe Leal López

*Nombre de la Licenciatura: **Licenciatura en Medicina Humana.***

Semestre: III

Lugar y Fecha de elaboración: Tapachula, Chiapas a 06 de Noviembre del 2024

Comparativo de Alimentación en Diferentes Etapas de la Vida

	Escolar y Preescolar	Embarazo y Lactancia	Adulto Mayor	Deportista
Etapa de la vida	<p>Preescolar: 2 a 5 años y 11 meses de edad</p> <p>Escolar: 6 a 10 años en niñas y 12 años en niños</p>	<p>Etapa gestante: 9 meses</p> <p>Lactancia materna los 6 primeros meses, y se mantiene hasta los 2 años con alimentación complementaria</p>	<p>Comienza desde los 60 años y es considerada la última etapa de la vida y forma parte del envejecimiento</p>	<p>No está clasificada dentro de una etapa pero está más asociada a las etapas adulta y adulta joven</p>
Requerimientos Generales de Macronutrientes	<ul style="list-style-type: none"> - Proteínas: 1.1 g/kg/día, necesarias para el crecimiento y desarrollo muscular - Carbohidratos: 50-60% de la dieta, con preferencia por carbohidratos complejos para evitar picos de glucosa - Grasas: 25-35%, con énfasis en grasas saludables como Omega-3 y Omega-6 para el desarrollo cognitivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Proteínas: 1.1-1.5 g/kg/día, especialmente de alto valor biológico - Carbohidratos: 50-60%, para cubrir el aumento de energía - Grasas: 20-30%, con prioridad en grasas saludables (Omega-3 para desarrollo fetal) 	<ul style="list-style-type: none"> - Proteínas: 1-1.2 g/kg/día, para reducir la pérdida de masa muscular - Carbohidratos: 45-55%, preferiblemente complejos para un control glucémico adecuado - Grasas: 20-30%, enfocándose en grasas monoinsaturadas como aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> - Proteínas: 1.2-2 g/kg/día, según el tipo y la intensidad del deporte - Carbohidratos: 55-65% para optimizar el rendimiento, enfocándose en carbohidratos complejos antes del entrenamiento - Grasas: 20-25%, con énfasis en grasas saludables
Requerimientos Generales de Micronutrientes	<ul style="list-style-type: none"> - Calcio y Vitamina D: para desarrollo óseo - Hierro: para prevenir anemia - Vitamina A: esencial para el crecimiento y salud ocular 	<ul style="list-style-type: none"> - Hierro: aumento para prevenir anemia - Calcio y Vitamina D: para prevenir pérdida ósea y desarrollo fetal - Ácido fólico: esencial para prevenir defectos del tubo neural 	<ul style="list-style-type: none"> - Calcio y Vitamina D: para prevenir osteoporosis - B12: importante para evitar anemia y problemas neurológicos - Fibra: mejora la digestión y previene el estreñimiento 	<ul style="list-style-type: none"> - Hierro: evitar anemia deportiva - Electrolitos (sodio, potasio, magnesio): para evitar calambres y optimizar el rendimiento - Vitaminas B: ayudan en la producción de energía

	- Zinc: mejora la inmunidad y desarrollo	- Omega-3: para desarrollo cerebral fetal	- Antioxidantes: para combatir el estrés oxidativo y el envejecimiento celular	- Antioxidantes (vitamina C, E): ayudan en la recuperación
Posibles Patologías	- Obesidad y sobrepeso: por consumo excesivo de azúcares y grasas - Anemia: por baja ingesta de hierro - Deficiencias vitamínicas: como vitamina A	- Anemia: debido al incremento en las demandas de hierro - Diabetes gestacional: por cambios hormonales - Preeclampsia: debido a hipertensión inducida por el embarazo	- Sarcopenia: pérdida de masa muscular - Desnutrición: disminución del apetito y dificultad para digerir nutrientes - Osteoporosis: por la pérdida de masa ósea - Enfermedades cardiovasculares: como hipertensión y dislipidemias	- Fatiga y estrés oxidativo: por exceso de actividad física sin recuperación adecuada - Lesiones musculares y óseas - Anemia deportiva: debido al desgaste de hierro - Deshidratación: especialmente en deportes de resistencia
Laboratorios Bioquímicos Alterados	- Obesidad: aumento de triglicéridos y colesterol - Anemia: disminución de hemoglobina y hematocrito - Deficiencias de vitamina A: niveles bajos de retinol	- Anemia: hemoglobina y ferritina bajos - Diabetes gestacional: glucosa en ayunas elevada y HbA1c alta - Preeclampsia: elevación de proteínas en orina y ácido úrico	- Sarcopenia y desnutrición: albúmina y creatinina bajas - Osteoporosis: niveles bajos de calcio y vitamina D - Dislipidemia: colesterol LDL alto, colesterol HDL bajo	- Anemia: hemoglobina y ferritina bajos - Lesiones: creatina quinasa elevada - Deshidratación: aumento de osmolalidad y desequilibrio de electrolitos (sodio bajo, potasio alto en caso de sobreentrenamiento)
Recomendaciones Generales de Estilo de Vida Saludable	- Actividad física: moderada, promoviendo juegos activos - Dieta balanceada: basada en alimentos naturales, evitar ultraprocesados - Hidratación: asegurar consumo adecuado de agua	- Ejercicio moderado: caminatas o estiramientos - Evitar tabaco y alcohol: para prevenir problemas fatales - Hidratación adecuada: especialmente durante la lactancia	- Actividad física: ligera, como caminar, para mantener movilidad - Hidratación adecuada: para evitar deshidratación - Alimentación rica en fibra: frutas, verduras y granos enteros	- Entrenamiento y descanso balanceado: evitar el sobreentrenamiento - Planificación de comidas: adecuar la ingesta antes y después del ejercicio - Hidratación constante: antes, durante y después de la actividad

	<ul style="list-style-type: none">- Horas de sueño: suficientes para crecimiento y desarrollo	<ul style="list-style-type: none">- Distribución de comidas: varias comidas pequeñas al día para evitar picos de glucosa	<ul style="list-style-type: none">- Vigilar consumo de sal y azúcar: para controlar presión arterial y glucosa	<ul style="list-style-type: none">- Suplementación: solo si se necesita y con supervisión médica
--	---	--	--	--

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Martínez y Martínez, R., et al. (2017). Salud y enfermedad del niño y del adolescente (8ª ed., 2 vols.). El Manual Moderno.
- Fondo de las naciones unidas para la infancia (unicef). (2009). curso rápido de lactancia materna.
- unicef. (2013). lactancia materna. unicef ecuador.
- <https://www.reproduccionasistida.org/diabetes-gestacional/>
- <https://www.msmanuals.com/es/professional/ginecolog%20y-obstetricia/atenci%20posparto-y-trastornos-asociados/mastitis>
- <https://www.gob.mx/inapam/articulos/envejecimiento-y-vejez?idiom=es#:~:text=proceso%20de%20envejecimiento.-,La%20vejez%20es%20una%20etapa%20de%20vida%20que%20comienza%20a,idea%20clara%20de%20estos%20conceptos.>
- <https://www.gob.mx/issste/es/articulos/alimentacion-del-adulto-mayor?idiom=es>
- <https://www.fao.org/4/am401s/am401s03.pdf>
- https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/895465/ManualNutricio_nPAMS.pdf
- https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222001000400001
- [HTTPS://MEDLINEPLUS.GOV/SPANISH/HIGHBLOODPRESSUREINPREGNANCY.HTML](https://MEDLINEPLUS.GOV/SPANISH/HIGHBLOODPRESSUREINPREGNANCY.HTML)
- <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/046GER.pdf>
- <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/076GRR.pdf>
- <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/718GER.pdf>