



***Nombre del Alumno: Itzel Balbuena Rodríguez.***

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

***Nombre de la Materia: Nutrición.***

***Nombre del profesor: Lic. Jhoanna G. Leal López.***

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

***Semestre: 3° A***

***Parcial: 3ro***

***09/11/2024***

	<b>Etapas de la vida</b>	<b>Requerimientos generales de macronutrientes</b>	<b>Patologías</b>	<b>Laboratorios químicos</b>	<b>Recomendaciones generales</b>
<b>Alimentación en el escolar y preescolar</b>  	<p>Preescolar: 1-3 años 3-6 años</p> <p>Escolar: 7-12 años</p>	<p>A partir del primer año, 800 a 1.000 kcal/ día. A los 3 años, de 1.300 a 1.500 kcal/día, dependiendo, entre otros factores, de la actividad física desarrollada. De los 4 a los 6 años, 1.800 kcal/día (90 kcal/kg/día). De los 7 a los 12 años, 2.000 kcal/día (70 kcal/ kg peso/día).</p>	<p>Desnutrición.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grave o severa.</li> <li>- Aguda moderada.</li> <li>- Crónica.</li> </ul> <p>Sobrepeso Obesidad.</p>	<p>Los análisis de sangre, de heces y de orina nos ayudan a afinar más para poder determinar una enfermedad en el niño.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hipercolesterolemia familiar (niveles de colesterol altos de causa genética).</li> <li>• Enfermedades metabólicas.</li> <li>• Diabetes.</li> <li>• Enfermedades crónicas y hormonales.</li> <li>• Inmunodeficiencias.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Del 50 al 55 % de hidratos de carbono.</li> <li>2. Del 10 al 15 % de proteínas de alta calidad (1,2 g/kg/día, con un 65 % de origen animal).</li> <li>3. Del 30 al 35 % de grasas, con un reparto de 15 % de monoinsaturada (aceite de oliva, frutos secos), 10 % de poliinsaturada, especialmente de <math>\omega</math>-3 (pescados), y mg/1.000 kcal de colesterol total.</li> </ol>

<p><b>Alimentación en el embarazo y la lactancia</b></p> 	<p><b>Embarazo:</b>  Primer trimestre (de la semana 1 a la 12)  Segundo trimestre (de la semana 13 a la 28)  Tercer trimestre (de la semana 29 a la 40)</p> <p><b>Lactancia:</b>  Lactante menor: de 28 días a 12 meses  Lactante mayor: de 12 meses a 24 meses</p>	<p>Ácido fólico: 400 mg antes de la concepción.  Calcio: 200-250 mg al día durante el tercer trimestre de embarazo.  Hierro: 0,9 mg diarios.  Energía: 250-300 kcal durante la segunda mitad del embarazo.</p> <p><b>Energía:</b> 90-140 kcal./kg./día  <b>Proteínas:</b> 2-2,2 g./kg./día  <b>Lípidos:</b> 3,5-6 g./kg./día  <b>Hidratos de carbono:</b> 8-12 g./kg./día  <b>Agua:</b> 1-1,5 ml./kg./día  <b>Minerales y Vitaminas:</b> RDA 89/1 RE 83</p>	<p>Enfermedades metabólicas durante el embarazo:  -Diabetes gestacional.  -Hipertensión  -Obesidad  Bebé puede tener:  Peso y Talla baja.  -Osteoporosis.  - Anemia megaloblástica  .  -Osteomalacia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOG</li> </ul> <p>Análisis de sangre para medir urea, creatinina y ácido úrico.  Análisis de orina para detectar proteína en la orina (proteinuria). La proteinuria indica deficiencia renal.  Test de detección de preeclampsia, que analiza los niveles de los marcadores angiogénicos sFlt1 y PlGF.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hemograma</li> <li>• Linfopenia</li> <li>• Trombopenia</li> </ul>	<p>Los requerimientos diarios varían entre 300 mg/ día (embarazo) y 265 mg/día (lactancia) en mujeres mayores de 19 años a 335 mg/día (embarazo) y 300 mg/día (lactancia) en mujeres menores de 19 años.  Las necesidades de yodo durante el embarazo son de 160 µg/día y durante la lactancia de 210 µg/día</p>
<p><b>Alimentación en el adulto mayor.</b></p> 	<p><b>Adulto mayor:</b>  +60,65 años</p>	<p><b>Energía:</b> 25–40 kcal/kg de peso/día  <b>Carbohidratos:</b> Más del 55% de las calorías  <b>Grasas:</b> Menos del 30% de las calorías  <b>Proteínas:</b> 0.6–0.7 g/kg de peso/día</p>	<p>-Obesidad  -Desnutrición  -Sarcopenia  -DM2  -HTA  -Osteoporosis</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de sangre, como el hemograma completo (CBC).</li> <li>• Análisis de orina.</li> <li>• Electrocardiograma en reposo.</li> </ul>	<p>Evitar alimentos con pocos nutrientes como azúcar de mesa y harinas refinadas. El exceso de HCO simples se debe evitar, ya que puede generar hiperglucemia.</p>

## Alimentación en el deportista.



Abarca todas las edades, no hay un rango específico. (6,8,10,15,16,18, 20...)

Cada deportista ajustará el aporte de energía aumentando o disminuyendo las cantidades ingeridas según sus necesidades individuales, recomendándose, en términos generales, la **ingesta de 45-50 kcal/kg de peso corporal / día** para los deportistas que **entrenen durante más de 75-90 min/día**, pudiendo alcanzar unas **6000-7000 kcal/ día** cuando se han de realizar duros entrenamientos o competiciones

Trastornos del sueño. (Insomnio)

-Alteraciones hormonales (pérdida de la menstruación, libido baja).

- Debilitamiento óseo y susceptibilidad de fracturas por estrés.

-Incontinencia urinaria.

- Pruebas de actividad inflamatoria: PCR, VSG
- Metabolismo de glúcidos: glucosa
- Metabolismo de lípidos: triglicéridos y colesterol
- Pruebas musculares: LDH, CPK
- Metabolismo de proteínas: Proteínas totales, albúmina

1. Dieta durante el entrenamiento.
2. Consumir suficiente energía.
3. Consumir carbohidratos.
4. No exagerar en las proteínas.
5. Moderar grasas.
6. Vitaminas y suplementos
7. Hidratarse
8. Programación de comidas.

## **Referencias bibliográficas:**

Allué, P., I. (2005, 2 septiembre). Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. Anales de Pediatría.  
<https://www.analesdepediatría.org/es-alimentacion-del-nino-edad-preescolar-articulo-13081721>

Arnau, M. (2021, 18 marzo). Alimentación durante el embarazo y la lactancia. Asepeyo. <https://www.asepeyo.es/blog/empresa-saludable/alimentacion-durante-el-embarazo-y-la-lactancia/>

Nutrición en el lactante. Clínica Universidad Navarra. (s. f.). <https://www.cun.es>. <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/nutricion-lactante>