



CUADRÓ COMPARATIVO

Actividad de plataforma

Nutrición

**Docente:(Nutriologa) Leal
Lopez Jhoanna Guadalupe**

TERCERA UNIDAD

TERCER SEMESTRE

FREDY CESAR PEÑA LOPEZ

LICENCIATURA EN MEDICINA
HUMANA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LAS ETAPAS DE VIDA



Embarazo y Lactancia	Escolar y Preescolar	Deportista	Adulto mayor																				
<p>Etapa de vida</p> <p>LA ETAPA GESTANTE ABARCA 9 MESES, SUMADOS, LOS 6 MESES RECOMENDADOS PARA LA LACTANCIA MATERNA</p>	<p>LA ESCOLAR ABARCA DE 2 A 5 AÑOS Y LA PREESCOLAR DE 6 A 11 AÑOS</p>	<p>ETAPA NO DELIMITADA, CON UNA EDAD ESPECIFICA, PERO SE ASOCIA A EDAD ADULTO Y ADULTO JOVEN</p>	<p>LA ETAPA DE ADULTO MAYOR INICIA DESDE LOS 60 AÑOS DE EDAD A LOS 74 AÑOS, SEGÚN LA OMS.</p>																				
<p>Requerimientos generales de micronutrientes</p> <p>DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA, LAS MUJERES TIENEN NECESIDADES NUTRICIONALES ESPECÍFICAS DE MICRONUTRIENTES COMO EL ÁCIDO FÓLICO, EL HIERRO, EL CALCIO, LA VITAMINA D, ENTRE OTROS</p> <p>LOS REQUERIMIENTOS DIARIOS VARIAN ENTRE 800 Y 1000 MG/DÍA EN MUJERES MAYORES DE 19 AÑOS Y 1 800 A 1 200 MG/DÍA EN MUJERES MENORES DE 19 AÑOS; EN CASO DE INGESTA INSUFICIENTE DE CALCIO EN LA DIETA, LOS REQUERIMIENTOS PUEDEN AUMENTAR HASTA 1 200 MG/DÍA</p>	<p>LOS NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR Y ESCOLAR NECESITAN DISTINTOS MICRONUTRIENTES PARA SU DESARROLLO, COMO: VITAMINA D Y CALCIO PARA EL DESARROLLO ÓSEO, DHA Y COLINA PARA EL DESARROLLO DEL CEREBRO, HIERRO, ZINC, VITAMINAS A, D Y B12, Y FOLATO</p> <p>LOS REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DE LOS NIÑOS VARIAN SEGÚN SU EDAD, SEXO, TALLA, PESO, NIVEL DE ACTIVIDAD Y ESTADO FISIOLÓGICO.</p>	<p>LOS DEPORTISTAS DEBEN CONSUMIR MICRONUTRIENTES COMO VITAMINAS Y MINERALES PARA MANTENER UN CORRECTO DESARROLLO CORPORAL Y MEJORAR SU RENDIMIENTO:</p> <p>VITAMINAS: VITAMINA A, C, E, Y VITAMINAS DEL COMPLEJO B</p> <p>MINERALES: CALCIO, HIERRO, MAGNESIO, POTASIO, SODIO, ZINC Y FOLATO</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Micronutriente</th> <th>Recomendación</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Calcio</td> <td>1000-1200 mg/día para disminuir el riesgo de osteoporosis</td> </tr> <tr> <td>Hierro</td> <td>8 mg/día para evitar la anemia</td> </tr> <tr> <td>Vitamina D</td> <td>10-15 µg/día para mantener la salud ósea</td> </tr> <tr> <td>Vitamina E</td> <td>100-400 UI/día para reducir la enfermedad cardiovascular recurrente</td> </tr> <tr> <td>Vitamina B12</td> <td>2.5 µg/día, ya sea mediante un suplemento o de alimentos fortificados</td> </tr> <tr> <td>Vitamina C</td> <td>60-100 µg/día</td> </tr> <tr> <td>Riboflavina</td> <td>1.3 mg para hombres y 1.1 mg para mujeres</td> </tr> <tr> <td>Selenio</td> <td>50-70 µg/día</td> </tr> <tr> <td>Magnesio</td> <td>235-280 µg/día</td> </tr> </tbody> </table>	Micronutriente	Recomendación	Calcio	1000-1200 mg/día para disminuir el riesgo de osteoporosis	Hierro	8 mg/día para evitar la anemia	Vitamina D	10-15 µg/día para mantener la salud ósea	Vitamina E	100-400 UI/día para reducir la enfermedad cardiovascular recurrente	Vitamina B12	2.5 µg/día, ya sea mediante un suplemento o de alimentos fortificados	Vitamina C	60-100 µg/día	Riboflavina	1.3 mg para hombres y 1.1 mg para mujeres	Selenio	50-70 µg/día	Magnesio	235-280 µg/día
Micronutriente	Recomendación																						
Calcio	1000-1200 mg/día para disminuir el riesgo de osteoporosis																						
Hierro	8 mg/día para evitar la anemia																						
Vitamina D	10-15 µg/día para mantener la salud ósea																						
Vitamina E	100-400 UI/día para reducir la enfermedad cardiovascular recurrente																						
Vitamina B12	2.5 µg/día, ya sea mediante un suplemento o de alimentos fortificados																						
Vitamina C	60-100 µg/día																						
Riboflavina	1.3 mg para hombres y 1.1 mg para mujeres																						
Selenio	50-70 µg/día																						
Magnesio	235-280 µg/día																						
<p>Patologías que puedan presentarse</p> <p>UNA ALIMENTACIÓN INADECUADA DURANTE EL EMBARAZO PUEDE PROVOCAR DIVERSAS PATOLOGÍAS, ENTRE ELLAS: ANEMIA, PREECLAMPSIA, HEMORRAGIAS, MUERTE FETAL, BAJO PESO AL NACER, EMACIACIÓN, RETRASO DEL CRECIMIENTO EN EL BEBÉ, DIABETES GESTACIONAL, HIPERTENSIÓN, INTOLERANCIA A LA GLUCOSA</p>	<p>LA MALA NUTRICIÓN EN NIÑOS Y PREESCOLARES PUEDE CAUSAR UNA VAREDADE DE PROBLEMAS DE SALUD, COMO: ANEMIA, DIABETES, HIPERTENSIÓN ARTERIAL, GASTRITIS, ENFERMEDADES ODONTOLÓGICAS, MALABSORCIÓN, BERIBERI, DEFICIENCIA DE VITAMINAS A, B1, B2 Y B6</p>	<p>EN GENERAL NO HAY PATOLOGÍAS ASOCIADAS, AUNQUE UNA MALA SUPLEMENTACIÓN, PUEDE CONducIR A ANEMIA, DESNUTRICIÓN, COMPLICACIONES CARDIOVASCULARES, COMO LA CARDIOMEGALIA, AUNQUE SE ATRIBUYE MAS A LA ACTIVIDAD FISICA DE ALTO NIVEL, SE PUEDEN ASOCIAR TRASTORNOS, COMO ANOREXIA O BULIMIA EN ALGUNOS CASOS</p>	<p>LAS PATOLOGÍAS ASOCIADAS A LA NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR INCLUYEN: DESNUTRICIÓN, OBESIDAD, OSTEOPOROSIS, HIPERTENSIÓN ARTERIAL, DIABETES MELLITUS, ENFERMEDADES CARDÍACAS, ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER, ENFERMEDADES HEPÁTICAS Y RENALES, Y TRASTORNOS COGNITIVOS COMO LA DEMENCIA, Y SARCOPENIA.</p>																				
<p>Alteraciones en exámenes bioquímicos</p> <p>DURANTE EL EMBARAZO, SE PUEDEN PRESENTAR ALGUNAS ALTERACIONES EN LOS EXÁMENES BIOQUÍMICOS, COMO: TROMBOCITOPENIA GESTACIONAL, SE TRATA DE UNA AFECCIÓN HABITUAL EN LA QUE LOS RECIENTOS DE PLAQUETAS SON LIGERAMENTE MÁS BAJOS QUE LO NORMAL POR LO GENERAL, NO PROVOCA PROBLEMAS PARA LA MADRE O EL BEBÉ.</p> <p>ANEMIA FISIOLÓGICA SE DEBE A UN AUMENTO DEL VOLUMEN PLASMÁTICO, LO QUE PROVOCA QUE LOS NIVELES DE ALGUNAS VARIABLES HEMATOLÓGICAS DISMINUYAN.</p> <p>MARCADORES BIOQUÍMICOS SE TRATA DE PROTEÍNAS QUE SE DETECTAN EN LA SANGRE MATERNA Y QUE PUEDEN CORRELACIONARSE CON LA PRESENCIA DE TRISOMÍA 21.</p> <p>LAS PRUEBAS PRENATALES NO TIENEN NINGÚN RIESGO PARA EL BEBÉ EN DESARROLLO Y TIENEN MUY POCO RIESGO PARA LA MADRE</p>	<p>LOS EXÁMENES BIOQUÍMICOS DE SANGRE MIDEN LOS NIVELES DE DIVERSAS SUSTANCIAS EN LA SANGRE, Y ALGUNOS DE LOS PARÁMETROS QUE SE PUEDEN VER ALTERADOS SON: ÁCIDO ÚRICO, LOS NIVELES ELEVADOS PUEDEN ESTAR ASOCIADOS A LA GOTA O A CÁLCULOS RENALES, MIENTRAS QUE LOS NIVELES BAJOS PUEDEN INDICAR ENFERMEDADES HEPÁTICAS GRAVES.</p> <p>COLESTEROL, EL COLESTEROL TOTAL, EL COLESTEROL BUENO (HDL) Y EL COLESTEROL MALO (LDL) SE ANALIZAN EN UN PERFIL BIOQUÍMICO, LOS NIVELES ALTOS DE LDL SE ASOCIAN CON ATEROSCLEROSIS, LOS NIVELES BAJOS DE HDL, ESPECIALMENTE EN MUJERES, SON UN FACTOR DE RIESGO PARA SUFRIR ISQUEMIA CARDÍACA.</p> <p>OTROS PARÁMETROS QUE SE MIDEN EN UN PERFIL BIOQUÍMICO EN EL PEDIATRO SON: ALBÚMINA, BILIRRUBINA TOTAL, CALCIO TOTAL, DESHIDROGENASA LÁCTICA, FOSFATASAS ALCALINAS, FÓSFORO.</p>	<p>ALGUNOS EXÁMENES BIOQUÍMICOS QUE PUEDEN VERSE ALTERADOS EN DEPORTISTAS SON: CREATININA CINASA (CK): SE UTILIZA PARA DIAGNOSTICAR Y MONITOREAR LESIONES Y ENFERMEDADES MUSCULARES, LA ISQUEMIA MUSCULAR (CK-MB) ES UN MARCADOR DE DAÑO MUSCULAR.</p> <p>AMINOTRANSFERASAS (GOT, GPT): SE ANALIZAN PARA DETECTAR DAÑOS HEPÁTICOS O INFECCIONES.</p> <p>FERRITINA: MIDE LAS RESERVAS DE HIERRO EN EL CUERPO, LOS NIVELES BAJOS PUEDEN INDICAR DEFICIENCIA DE HIERRO, MIENTRAS QUE LOS NIVELES ALTOS PUEDEN INDICAR SOBRECARGA DE HIERRO</p> <p>OTROS EXÁMENES BIOQUÍMICOS QUE SE PUEDEN REALIZAR A DEPORTISTAS SON: HEMOGRAMA, PCR, VSG, GLUCOSA, COLESTEROL (TOTAL, LDL Y HDL), TRIGLICÉRIDOS, FOSFATASA ALCALINA</p>	<p>LO QUE SE PUEDE VER AFECTADO EN GENERAL, SON LAS CONCENTRACIONES DE PROTEÍNAS VICERALES COMO LA PREALBUMINA O ALBUMINA, PROTEÍNAS SERICAS, EXCRECIÓN DE CREATININA, FACTORES LINFÓCITARIOS ETC.</p>																				
<p>Recomendaciones generales</p> <p>DURANTE EL EMBARAZO, LAS MUJERES TIENEN NECESIDADES NUTRICIONALES MAYORES, POR LO QUE SE RECOMIENDA CONSUMIR UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y RICA EN NUTRIENTES, ALGUNOS ALIMENTOS QUE SE SUELEN CONSUMIR SON:</p> <p>CARBOHIDRATOS: PAN, CEREALES, ARROZ, PASTA Y MAÍZAS FORTIFICADOS CON ÁCIDO FÓLICO Y HIERRO</p> <p>FRUTAS Y VERDURAS: SE RECOMIENDA CONSUMIR CINCO PORCIONES AL DÍA, YA SEA FRESCAS, CONGELADAS, DILATADAS, SECAS O DE Jugo</p> <p>PROTEÍNAS LÁCTEAS: SE RECOMIENDA CONSUMIR AL MENOS CUATRO PORCIONES AL DÍA, PREFERENTEMENTE BAJAS EN GRASA</p> <p>PROTEÍNAS: SE RECOMIENDA CONSUMIR FRUÍTES, QUESADITAS, HUEVOS, CARNES MARIADAS, MANIDOS Y NECES Y HONILLAS SIN SAL</p> <p>LÍQUIDOS: ES IMPORTANTE TOMAR SUFICIENTES LÍQUIDOS TODOS LOS DÍAS PARA MANTENERSE HIDRATADA Y LA DEL BEBÉ</p> <p>SE RECOMIENDA DISMINUIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE GRASA Y AZÚCARES, COMO PAN BLANCO, PASTELITOS, GALLETES, PASTICOS, PIZZAS, HAMBURGUESAS, HOT-DOGS, REFRESCOS Y POSTRES</p>	<p>EN LA ETAPA ESCOLAR Y PREESCOLAR, LOS NIÑOS DEBEN CONSUMIR UNA DIETA BALANCEADA QUE INCLUYA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS: FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS</p> <p>LÁCTEOS DESCREMADOS O BAJOS EN GRASA, COMO LECHE, YOGUR Y QUESOS</p> <p>CARNES MARIADAS, COMO POLLO, PAVO, PESCADO, O HAMBURGUESAS MARIADAS</p> <p>CEREALES DE GRANOS ENTEROS Y PAN</p> <p>PROTEÍNAS MARIADAS, COMO AVES, CARNE DE RES, MARIADOS, PESCADO, HUEVO O FRUTOS SECOS</p> <p>TAMBIÉN SE RECOMIENDA: TONAR ADECUADA AGUA, AL MENOS 1.5 LITROS AL DÍA</p> <p>EVITAR ALIMENTOS ALTAMENTE PROCESADOS, COMO REFRESCOS, GALLETES, Y EMBUTIDOS</p> <p>LIMITAR LA SAL, EVITANDO EL SALERO Y EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALAZOS Y DE PROCESADOS</p> <p>REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS POR LO MENOS 40 MINUTOS DIARIOS</p> <p>DORMIR LO SUFICIENTE, DE 9 A 12 HORAS DIARIAS DE</p>	<p>LOS DEPORTISTAS DEBEN COMER UNA DIETA RICA EN HIDRATOS DE CARBONO, MODERADA EN PROTEÍNAS Y BAJA EN GRASAS, TAMBIÉN ES IMPORTANTE QUE SE MANTENGAN HIDRATADOS.</p> <p>ALGUNOS ALIMENTOS QUE SE PUEDEN INCLUIR EN LA DIETA DE UN DEPORTISTA SON: PROTEÍNAS MARIADAS: POLLO, PAVO, PESCADO, HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS BAJOS EN GRASA.</p> <p>GRASAS SALUDABLES: ACEITE DE OLIVA, AGUACATES Y FRUTOS SECOS.</p> <p>HIDRATOS DE CARBONO: BATATAS, PASTA, PAN, FRUTA Y VERDURA.</p> <p>HIDRATOS DE CARBONO: BATATAS, PASTA, PAN, FRUTA Y VERDURA.</p> <p>CEREALES: PESCADOS, MARIADOS, CARNES MARIADAS, AVES Y HUEVOS.</p> <p>VITAMINAS: A, C Y E.</p> <p>MINERALES: CALCIO, HIERRO Y POTASIO</p>	<p>PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA EDAD ADULTA, SE RECOMIENDA INCLUIR LOS SIGUIENTES ALIMENTOS: FRUTAS Y VERDURAS: SE RECOMIENDA CONSUMIR DE 3 A 5 PORCIONES AL DÍA, PREFERENTEMENTE DE COLORES VIVOS Y QUE SE PUEDAN COMER CRUDAS.</p> <p>GRANOS ENTEROS: COMO AVEENA, PAN ENTERO, Y ARROZ ENTERO.</p> <p>LÁCTEOS: LECHE DESCREMADA O BAJA EN GRASA, QUESO BAJO EN CALORÍAS, O LECHE DE ARROZ O DE SOJA FORTIFICADA CON VITAMINA D Y CALCIO.</p> <p>PROTEÍNAS: PESCADOS, MARIADOS, CARNES MARIADAS, AVES Y HUEVOS.</p> <p>VITAMINAS Y MINERALES: SE OBTIENEN A TRAVÉS DE FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS.</p> <p>PARA PERSONAS CON DIFICULTADES PARA MASTICAR, SE PUEDEN INCLUIR ALIMENTOS COMO PANES, SOPAS CREMOSAS, YOGURES, HUEVOS REVUELTOS Y PLATOS SUAVES</p>																				



Bibliografía

<https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/6-down.pdf>
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322021000400004#:~:text=Los%20requerimientos%20diarios%20var%20entre,individuales%20de%20cada%20caso3.https://www.gob.mx/inapam/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-saludable-en-la-vejez?idiom=es)

51322021000400004#:~:text=Los%20requerimientos%20diarios%20var%20entre,individuales%20de%20cada%20caso3.https://www.gob.mx/inapam/articulos/recomendaciones-para-

una-alimentacion-saludable-en-la-vejez?

idiom=es[https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/dieta-](https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/deporte-alimentacion/san005134wr)
alimentacion/deporte-

alimentacion/san005134wr[https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf)

alimentacion_escolar.pdfhttps://www.imss.gob.mx/_maternidad2/estas-embarazada/alimentacion
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812015000300004)

43812015000300004<https://www.gssiweb.org/latam/sports-science-exchange/art%20culculo/sse-204-an%20alisis-de-biomarcadores-sangu>

ADneos-para-el-atleta-de-alto-

rendimiento<https://cevafin.com/nuestros-servicios/nutricion-deportiva-control-de-enfermedades-asociadas-a-la-malnutricion-y-sobrepeso/>