



# Mi Universidad

## Cuadro Comparativo

*Nombre del Alumno: Andi Saydiel Gomez Aguilar*

*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 05 de Noviembre del 2024*

## REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

	ESCOLAR Y PREESCOLAR	EMBARAZO Y LACTANCIA	ADULTO MAYOR	DEPORTISTA
<b>ETAPA DE LA VIDA</b>	Preescolar: 2-5 años Escolar: 6-11 años	Gestacional: 9 meses	Comienza desde los 60 años	Principalmente adulto y adulto joven
<b>REQUERIMIENTOS GENERALES DE MACRONUTRIENTES</b>	<p><b>Proteínas:</b> Niños de 1-3 años: 1g Niños de 4-8 años: 1g Hombres 9-13 años: 1g Mujeres 9:13 años: 0.95g</p> <p><b>Lípidos:</b> Niños de 1-3 años: 25-35% Niños de 3-18 años: 25-30%</p> <p><b>Carbohidratos:</b> 55-63%(no mas del 10% de sacarosa)</p>	<p><b>Proteínas:</b> para proteger al lactante contra las enfermedades y para que crezca grande e inteligente, principalmente suero y caseína</p> <p><b>Lípidos:</b> Las grasas de la leche materna los protegerán, cuando sean mayores, de padecer enfermedades del corazón y de la circulación. Las grasas de la leche materna también favorecen la inteligencia de los niños y niñas</p> <p><b>Carbohidratos:</b> Para cubrir el aumento de energía y como mecanismo de defensa del niño contra la infección</p>	<p><b>Proteínas:</b> 25% para reducir la pérdida de masa muscular</p> <p><b>Lípidos:</b> 25%</p> <p><b>Carbohidratos:</b> 50-60%</p>	<p><b>Proteínas:</b> La proteína es esencial para la reparación y el crecimiento muscular, especialmente en deportes de fuerza</p> <p><b>Lípidos:</b> Son la principal fuente de energía en actividades de baja a moderada intensidad y cumplen funciones fisiológicas que son fundamentales para los atletas, como la producción de hormonas y la absorción de vitaminas liposolubles.</p> <p><b>Carbohidratos:</b> Son la fuente de energía más accesible para los músculos durante el ejercicio, en especial en actividades de alta intensidad</p>
<b>PATOLOGIAS</b>	Anemia: Baja ingesta de nutrientes	Diabetes gestacional: alta (glucosa) en la	Osteoporosis: Pérdida de masa ósea	Lesiones

	<p>Obesidad: Consumo excesivo de azúcares y grasas</p>	<p>sangre que empieza o se diagnostica por primera vez durante el embarazo.</p> <p>Hipertensión gestacional: Presión arterial alta que se desarrolla durante el embarazo</p> <p>Obesidad: Acumulación anormal o excesiva de grasa corporal que si se da durante la gestación aumenta el riesgo de complicaciones tanto para la madre como para el bebé.</p>	<p>Enfermedades cardiovasculares: como hipertensión</p>	<p>Deshidratación: especialmente en deportes de resistencia</p>
<p><b>LABORATORIOS BIOQUIMICOS</b></p>	<p>Anemia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Niveles bajos de hemoglobina</li> <li>Hematrocito bajo</li> </ul> <p>Obesidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perfil lipídico altos</li> </ul>	<p>Diabetes gestacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hemoglobina glucosilada (HbA1c)</li> <li>Prueba de tolerancia a la glucosa oral (OGTT)</li> <li>Glucosa en ayunas</li> </ul>	<p>Osteoporosis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Calcio sérico</li> <li>Vitamina D (25-hidroxivitamina D)</li> <li>Fosfatasa alcalina</li> </ul> <p>Hipertensión en adulto mayor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Electrolitos (sodio y potasio)</li> </ul>	<p>Lesiones:</p> <p>Creatina quinasa (CK) Proteína C reactiva (PCR)</p> <p>Deshidratación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Electrolitos (sodio, potasio y cloro)</li> <li>Creatinina y función renal</li> </ul>

		<p>Hipertensión gestacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proteinuria</li> <li>• Creatinina sérica</li> <li>• Plaquetas</li> <li>• Deshidrogenasa láctica (LDH)</li> </ul> <p>Obesidad en el embarazo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfil lipídico</li> <li>• Glucosa en ayunas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Función renal (urea y creatinina sérica)</li> <li>• Ácido úrico</li> <li>• Perfil lipídico</li> </ul>	
<p><b>RECOMENDACIONES GENERALES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieta balanceada</li> <li>• Horas adecuadas de sueño</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieta variada</li> <li>• Evitar el consumo de drogas o sustancias nocivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física ligera</li> <li>• Alimentación rica en fibra</li> <li>• Control del consumo de sales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieta adecuada al ejercicio</li> <li>• Buena hidratación</li> <li>• Descanso adecuado luego del desgaste físico</li> </ul>

## 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%c3%ada-y-obstetricia/atenci%c3%b3nposparto-y-trastornos-asociados/mastitis>

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

<https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/095GRR.pdf>

[https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-06222001000400001](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222001000400001)