



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
ETAPA DE LA VIDA	Preescolar: 2-5 años Escolar: 6-11 años	Gestacional: 9 meses	Comienza desde los 60 años	Principalmente adulto y adulto joven
REQUERIMIENTOS GENERALES DE MACRONUTRIENTES	<p>Proteínas: 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>Lípidos: Niños de 1-3 años: 25-35% Niños de 3-18 años: 25-30%</p> <p>Carbohidratos: 55-63%(no mas del 10% de sacarosa)</p>	<p>Proteínas: para proteger al lactante contra las enfermedades y para que crezca grande e inteligente, principalmente suero y caseína</p> <p>Lípidos: 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>Carbohidratos: Para cubrir el aumento de energía y como mecanismo de defensa del niño contra la infección</p>	<p>Proteínas: 25% para reducir la pérdida de masa muscular</p> <p>Lípidos: 25%</p> <p>Carbohidratos: 50-60%</p>	<p>Proteínas: La proteína es esencial para la reparación y el crecimiento muscular, especialmente en deportes de fuerza</p> <p>Lípidos: 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>Carbohidratos: Son la fuente de energía más accesible para los músculos durante el ejercicio, en especial en actividades de alta intensidad</p>
PATOLOGIAS	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>LABORATORIOS BIOQUIMICOS</p>	<p>Anemia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Niveles bajos de hemoglobina Hematocrito bajo <p>Obesidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Perfil lipídico altos 	<p>Diabetes gestacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hemoglobina glucosilada (HbA1c) Prueba de tolerancia a la glucosa oral (OGTT) Glucosa en ayunas 	<p>Osteoporosis:</p> <ul style="list-style-type: none"> Calcio sérico Vitamina D (25-hidroxivitamina D) Fosfatasa alcalina <p>Hipertensión en adulto mayor:</p> <ul style="list-style-type: none"> Electrolitos (sodio y potasio) 	<p>Lesiones:</p> <p>Creatina quinasa (CK)</p> <p>Proteína C reactiva (PCR)</p> <p>Deshidratación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Electrolitos (sodio, potasio y cloro) Creatinina y función renal

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

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