

UDS

Mi Universidad



ALUMNO:

Brayan Henry Morales López

GRADO: Tercer Semestre

GRUPO: A

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

Embarazo

- Nutrición adecuada es esencial para la madre y el feto, influye en la salud del bebé.
- La malnutrición materna se asocia con retraso mental y bajo crecimiento fetal.

Lactancia

- El tamaño de los pechos no afecta la capacidad de amamantar.

Infancia (0-6 años)

- Rápido aumento de peso y talla en el primer año.
- A partir del segundo año, se desarrolla la capacidad de comer de forma independiente.

Ganancia de Peso Recomendada:

Promedio: 11.3 - 15.8 kg.

Micronutrientes

Proteínas: Incremento del 20-25% según edad materna, esenciales para construcción de tejidos.

Hormonas:

- Prolactina: Estimula la producción de leche.
- Oxitocina: Facilita la eyección de leche.

Introducción de Alimentos Semisólidos:

- Primeros 4 meses: líquidos exclusivamente.
- 4-6 meses: purés y alimentos triturados.
- 7-12 meses: alimentos de mayor textura como vegetales y guisos.

Vitaminas:

- A: No aumentar, el exceso (>3000 RE) es teratogénico.
- D: 10 µg diarios.
- E y K: Requeridas para función antioxidante y coagulación, respectivamente.

Minerales:

- Calcio: Importante para huesos y dientes del feto.
- Hierro: Para el aumento del volumen sanguíneo y hemoglobina fetal.

Beneficios de la Leche Materna:

- Nutrientes específicos para el crecimiento y desarrollo cerebral.
- Calostro: Primera leche, rica en proteínas e inmunoglobulinas.
- Reducción de infecciones y desarrollo óptimo de la mandíbula.

Técnicas y Etapas de Alimentación

- Primeros 6 meses: Lactancia materna exclusiva recomendada.
- Entre 6-12 meses: Lactancia complementada con otros alimentos.

Recomendaciones de Alimentación:

- Pequeñas raciones de alimentos densos en nutrientes 4-6 veces al día.
- Limitar el consumo de jugos a 120-180 ml/día para evitar problemas digestivos.

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

Edad Escolar (6-12 años)

- Crecimiento lento pero continuo (6-8 cm/año).
- Inicia la influencia de amigos y la exposición a comidas escolares.

Desayuno y Rendimiento:

Promedio: 11.3 - 15.8 kg.

Micronutrientes

Omisión del desayuno puede afectar el rendimiento académico y cognitivo

Hábitos de Alimentación Saludables:

- Importancia de tentempiés saludables.
- Apoyo de la familia en el desarrollo de buenos hábitos de nutrición.

Adolescencia

- Necesidades de proteínas y energía aumentadas para sostener el crecimiento.
- Proteínas: Recomendación de ingesta por kg de peso corporal.
- Fibra: Valores recomendados: 31-38 g/día (hombres) y 26 g/día (mujeres).

Vitaminas y Minerales

Elevadas necesidades de micronutrientes (vitaminas y minerales) para el desarrollo de masa ósea y corporal magra.

Actividad Física:

- Recomendación: 60 minutos de actividad física al día para mantener una buena salud.

Edad Adulta

- Las necesidades permanecen constantes, excepto el hierro en mujeres premenopáusicas.
- Calcio y Vitamina D: Previenen la osteoporosis y deben consumirse en dosis adecuadas.

Requisitos Calóricos:

- Disminución progresiva desde los 25 años debido a la reducción en el metabolismo basal.
- Ajuste de la ingesta calórica según actividad física y composición corporal.

Hábitos Alimentarios:

- Cambios en la dieta según la disponibilidad económica y condiciones de salud.
- Importancia de mantener hábitos saludables y consumo moderado de grasas.

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

Climaterio (Período de Menopausia)

- Disminución de estrógenos aumenta el riesgo de osteoporosis y enfermedades crónicas.

Recomendaciones Nutricionales

- Calcio: 1200-1500 mg/día para prevenir la osteoporosis. Fuentes: lácteos bajos en grasa, vegetales de hoja verde y productos fortificados.
- Vitamina D: Exposición al sol y alimentos fortificados; en caso necesario, suplementación.
- Fibra: Al menos 25 g/día para mejorar el tránsito intestinal y proteger la salud cardiovascular. Fuentes: frutas, verduras, legumbres y granos enteros.

Vejez

Tipos de Envejecimiento:

- Normal: Declive cognitivo y muscular leve.
- Exitoso: Sin enfermedades crónicas y vida activa.
- Patológico: Con enfermedades degenerativas como cardiovasculares o cáncer.

Vitaminas y Minerales

Suplementos y Minerales:

- Calcio:
 - 1200 mg/día para mantener la densidad ósea y prevenir la osteoporosis.
- Vitamina D:
 - 800-1000 UI/día para mejorar la absorción de calcio
- Magnesio y Zinc:
 - Añadir en dietas altas en fibra para evitar déficits; 320 mg de magnesio y 8-11 mg de zinc diarios