



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Daniel de Jesús Berrios Jiménez

Alimentación En Las Diferentes Etapas De Vida

Parcial III

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Licenciatura en Medicina Humana

Tercer Semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 06 de noviembre de 2024

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA.

Embarazo

Importancia Nutricional

- Una alimentación adecuada es vital para la madre y el desarrollo del feto.
- Relación directa entre la dieta materna y la salud fetal.
- Malnutrición materna puede ocasionar retraso mental y deficiencias en el crecimiento fetal, además de un peso bajo al nacer (<2.5 kg).

Ganancia de Peso

- Aumento promedio recomendado: 11.3 a 15.8 kg.
- Adolescentes embarazadas y mujeres con bajo peso deben ganar más (12.7-18.1 kg).
- Mujeres con sobrepeso pueden ganar menos (mínimo 6.8 kg).
- La pérdida de peso no es recomendada durante el embarazo.

Requerimientos Calóricos

- Primer trimestre: No se requiere aumento de calorías.
- Segundo y tercer trimestre: Se requieren 300 calorías adicionales por día.

Necesidades Nutricionales

- **Proteínas:** Incremento de un 20-25%, dependiendo de la edad, para el desarrollo de tejidos maternos y fetales.
- **Vitaminas:**
 - Vitamina A: No aumentar; exceso (>3,000 RE) puede causar defectos de nacimiento.
 - Vitamina C: Aumento necesario para colágeno y absorción de hierro.
 - Vitaminas del complejo B: Aumento para metabolismo y formación de glóbulos rojos.
- **Minerales:**
 - Calcio: Vital para huesos y dientes fetales, y evitar depleción ósea en la madre.
 - Hierro: Requerido para el incremento de volumen de sangre y formación de hemoglobina.
 - Zinc y yodo: Apoyo en desarrollo celular y del sistema nervioso.

Recomendaciones Prácticas

- Dieta rica en lácteos para cubrir proteínas, calcio y vitaminas B.
- Suplementos prenatales bajo prescripción médica; evitar suplementación sin receta.
- Control de antojos para evitar ganancia excesiva de peso y mantener equilibrio nutricional.

Lactancia

Decisión de Amamantar

- La lactancia materna es recomendada por su aporte nutricional y beneficios de inmunidad.
- Controlada por hormonas (prolactina para producción de leche y oxitocina para su expulsión).
- La succión del bebé estimula la producción y liberación de leche.

Beneficios de la Lactancia Materna

- Proporciones óptimas de lactosa, agua, ácidos grasos y aminoácidos para el desarrollo.
- Alta digestibilidad y absorción de nutrientes, aunque bajo contenido de hierro, pero con alta biodisponibilidad.
- Refuerza el sistema inmunitario del bebé con anticuerpos específicos.
- Promueve el desarrollo de mandíbula y dientes saludables.

Leche Materna y Calostro

- El calostro en los primeros días de vida es rico en proteínas, inmunoglobulinas y minerales esenciales.
- A los 6 meses, la leche materna es suficiente para cubrir necesidades básicas, luego se complementa con sólidos.

Recomendaciones de Alimentación Infantil

- Lactancia exclusiva los primeros 6 meses.
- Introducción gradual de alimentos sólidos a partir de los 6 meses para evitar alergias e intolerancias.
- Mantener lactancia junto con alimentos hasta los 12 meses o más, de ser posible.

Infancia

Crecimiento y Desarrollo

- Disminución del ritmo de crecimiento tras el primer año.
- Peso: Aumenta 2-3 kg anualmente hasta los 10 años.
- Estatura: Incremento de 6-8 cm al año, con picos al acercarse a la pubertad.
- Variabilidad de apetito y patrones de crecimiento.

Alimentación en Niños de Preescolar (1-6 años)

- Comidas pequeñas y frecuentes (4-6 veces al día) debido a menor capacidad estomacal.
- Tentempiés sanos para complementar nutrientes; evitar alimentos con alto contenido de azúcar.
- Horarios de juego y descanso antes de las comidas para asegurar una buena ingesta.
- Moderación en jugos; preferir agua y leche para evitar problemas digestivos.

Alimentación en Niños en Edad Escolar (6-12 años)

- Aumento constante de la ingesta de alimentos.
- Importancia del desayuno para rendimiento cognitivo y nutrición.
- Influencia de compañeros y entorno en la selección de alimentos.
- Se recomienda mantener refrigerios saludables en casa y fomentar el desayuno.

Adolescencia

Cambios Físicos y Emocionales

- Crecimiento acelerado y desarrollo biopsicosocial.
- Transición de hábitos y comportamientos influenciados por pares, medios y entorno.

Necesidades Nutricionales Elevadas

- **Proteínas:** Esenciales para crecimiento puberal y balance de nitrógeno (ajuste según peso).
- **Hidratos de Carbono:** Aumentados en jóvenes activos, preferencia por carbohidratos complejos.
- **Grasas:** No exceder el 30-35% de calorías; evitar grasas saturadas y promover ácidos grasos omega-3 y omega-6.
- **Fibra:** Recomendación de 31-38g para chicos y 26g para chicas.
- **Vitaminas y Minerales:** Alto consumo de micronutrientes para formación ósea y muscular (calcio, hierro, zinc).

Conductas y Hábitos Alimentarios

- Irregularidad en comidas; aumento de consumo de comida rápida y snacks.
- Reducción de comidas familiares; baja ingesta de frutas y verduras.

Recomendación de Actividad Física

- Mínimo 60 minutos diarios de actividad moderada a intensa.
- Incluir ejercicios de fortalecimiento muscular al menos 3 veces por semana.

Edad Adulta

Etapas

- **Adulthood Joven** (18-40 años): Alta energía y enfoque en actividad física y desarrollo profesional/social.
- **Adulthood Media** (40-65 años): Disminución de actividad física; inicio de prevención de enfermedades.

Requisitos Nutricionales

- **Proteínas:** 0.8g/kg; mujeres en edad reproductiva necesitan más hierro por la menstruación.
- **Calcio y Vitamina D:** Prevención de pérdida ósea, importante para evitar osteoporosis.
- **Hierro:** Mujeres lo requieren en mayor cantidad antes de la menopausia.

Calorías

- Reducción de requerimientos energéticos después de los 25 años.
- Ajustar ingesta calórica según actividad física y masa muscular.

Factores y Hábitos Alimenticios

- Influencias sociales, económicas y de estilo de vida.
- Mantener una dieta balanceada para evitar enfermedades crónicas.

Climaterio

Periodo de Transición

- Desde antes de la menopausia hasta cinco años después

Cambios Hormonales

- Disminución de estrógenos, incrementando el riesgo de enfermedades como osteoporosis, hipertensión y diabetes

Requerimientos de Nutrición

- **Calcio y Vitamina D:** Aumentar consumo para evitar pérdida ósea.
- **Peso Corporal:** Mantener un IMC entre 20-25 para reducir riesgos de enfermedades crónicas.

Recomendaciones Generales

- Aumento de productos lácteos y suplementos de calcio.
- Promover ejercicio regular y evitar hábitos nocivos (alcohol, tabaco).

Vejez

Tipos de Envejecimiento

- **Usual:** Disminución cognitiva y muscular.
- **Exitoso:** Envejecimiento saludable sin enfermedades crónicas.
- **Patológico:** Con presencia de enfermedades degenerativas.

Requerimientos y Precauciones Nutricionales

- **Menor Consumo Energético:** Debido a reducción de masa muscular y metabolismo basal.
- **Hidratación y Fibra:** Para prevenir estreñimiento y mantener salud digestiva.
- **Proteínas y Micronutrientes:** Necesidades aumentadas por enfermedades y reducción en calidad dietética.

Recomendaciones Generales

- Aumento en la ingesta de frutas y verduras para antioxidantes.
- Modificar la dieta según capacidad de masticación (alimentos suaves).
- Comer en compañía y mantener actividad física para mejorar apetito y salud mental.