Anamim Cordero Aranda

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

Cuadro sinóptico: Alimentación de las diferentes etapas de la vida

Medicina humana

Nutrición

Tercer semestre

Grupo: A

05/11/2024

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

EMBARAZO

- **Ganancia de peso durante el embarazo**
  - La ganancia de peso promedio durante el embarazo es de 11.3 a 15.8 kg
  - Mujeres bajas de peso deben aumentar de 12.7 a 18.1 kg
    - Mujeres de peso promedio deben evitar la ganancia excesiva de peso
    - Mujeres con sobrepeso pueden subir menos que la mujer promedio, pero no menos de 6.8 kilogramos
- **Necesidades nutricionales durante el embarazo**
  - las necesidades de proteínas aumentan en 20% → Las proteínas son esenciales para la construcción de tejidos y los alimentos ricos en proteínas son fuentes excelentes de muchos otros nutrientes esenciales, sobre todo hierro, cobre, zinc y vitaminas B
  - vitamina D es de 10 µg
    - vitamina E es de 15 mg α-TE
    - vitamina K requerida se da como una AI de 75 a 90 µg dependiendo de la edad
    - **todas las vitaminas solubles en agua aumentan durante el embarazo**
    → calcio, hierro, zinc, yodo y selenio aumentan durante el embarazo.
- **Satisfacción de las necesidades nutricionales durante el embarazo**
  - se debe prestar especial cuidado en la selección de comida, para que se suministren las calorías necesarias por medio de alimentos densos en nutrientes
  - Los antojos inusuales de ciertos alimentos durante el embarazo no hacen daño, a menos que su ingestión interfiera con una dieta normal balanceada o produzca una ganancia de peso excesiva

LACTANCIA

- **Beneficios**
  - lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión
  - 100 ingredientes que no se encuentran en la de fórmula
  - bebés amamantados reciben inmunidad
  - succión del pecho promueve un buen desarrollo de la mandíbula
- **Leche materna**
  - Lactancia materna exclusiva (LME) durante los 6 primeros meses de vida, suplementada con alimentos complementarios entre los 6 y al menos los 12 meses.
- **Adición de alimentos semisólidos**
  - 4 meses de vida: alimentos en pure
  - 4-6 meses: alimentos triturados

EN LA INFANCIA

- **Edad preescolar**
  - A los niños en edad preescolar, con una menor capacidad estomacal y apetito variable, deben ofrecérseles raciones pequeñas de comida cuatro a seis veces al día
  - Unos tentempiés cuidadosamente elegidos han de ser ricos en nutrientes y, en la medida de lo posible, no favorecer la caries dental
  - La ingesta de zumos de frutas debe limitarse a 120-180ml/día en niños de 1 a 6 años de edad
- **Edad escolar**
  - El crecimiento entre los 6 y los 12 años de edad es lento pero constante, acompañado de un incremento también continuado de la ingesta alimentaria

EN LA ADOLESCENCIA

- Las ingestas dietéticas de referencia (IDR) para adolescentes se establecen en función de la edad y del sexo.
  - Las necesidades proteicas han de determinarse «por kg de peso corporal». → una ingesta proteica insuficiente da lugar a retraso del crecimiento, tanto en altura como en peso
  - los valores adecuados de ingesta de fibra en la adolescencia son de **31g/día para chicos entre 9 y 13 años**, **38g/ día para chicos de 14 a 18 años**, y **26g/día para chicas de 9 a 18 años**
  - Que no supere el 30-35% de la ingesta calórica total y que los ácidos grasos saturados no aporten más del 10% de las calorías
- **Conductas y habitos alimentarios** → con mayor frecuencia → Comidas irregulares, el consumo excesivo de tentempiés o aperitivos «basura», las comidas fuera de casa la realización de dietas y la mala costumbre de saltarse alguna comida
- **Actividad física** → deben hacer ejercicio durante al menos 60min al día, incluyendo la participación en una actividad intensa al menos 3 días a la semana

EN LA EDAD ADULTA

- **Requisitos nutricionales**
  - En la mujer se necesita hierro adicional para reemplazar la pérdida de sangre durante la menstruación
  - Las proteínas necesarias para los adultos son 0.8 gramos por kilogramo de peso corporal.
  - calcio para los adultos de 19 a 50 años es de 1 000 mg y para la vitamina D, 5 µg.
- **Requisitos calóricos** → Los requisitos calóricos empiezan a disminuir después de los 25 años, a medida que disminuyen los índices del metabolismo basal
- **Hábitos alimentarios** → Los hábitos alimenticios establecidos por la persona mayor son deficientes, es indudable que llevan varios años así → Se puede deber a: → La disminución del sueldo durante la jubilación, la falta de transporte, la discapacidad física y las instalaciones para cocinar inadecuadas

DE LA MUJER EN PERIODO DE CLIMATERIO

- Se ha hecho hincapié sobre la necesidad de que la mujer consuma calcio suficiente durante este periodo para disminuir el riesgo de osteoporosis
- Conservar un peso adecuado (IMC 20-25), pues de esta forma se disminuirá el riesgo de enfermedades crónicas

EN LA VEJEZ

- **envejecimiento "usual o normal"** → proceso que involucra la disminución de las funciones cognitivas y musculares con una posible pérdida de la autonomía
- **envejecimiento exitoso** → se presenta en la población que no presenta padecimientos que requieran medicamentos, con una vida social activa y con las funciones físicas y cognitivas adecuadas
- **envejecimiento patológico** → aquel en donde los sujetos presentan enfermedades degenerativas, cardiovasculares y malignas
- **Requerimientos y precauciones específicos en adultos mayores de 65 años**
  - Menor consumo de energía
  - Hidratación
  - Consumo elevado de fibra y agua
  - dietas altas en fibra incluir suplementos de calcio, magnesio y zinc
  - Requerimiento de proteína aumentado por presencia de patologías
- **Recomendaciones generales**
  - Hacer de 3 a 5 comidas cada día
  - Aumentar el consumo de verduras y frutas
  - Moderar el consumo de bebidas alcohólicas
  - Seleccionar alimentos adecuados: a la capacidad de masticación
  - Las personas que se mantienen activas establecen mejor sus tiempos de comida y tienen más apetito