



**Mi Universidad**

## **Mapa Sinóptico**

*Casandra Solis Pinto*

*Parcial 3*

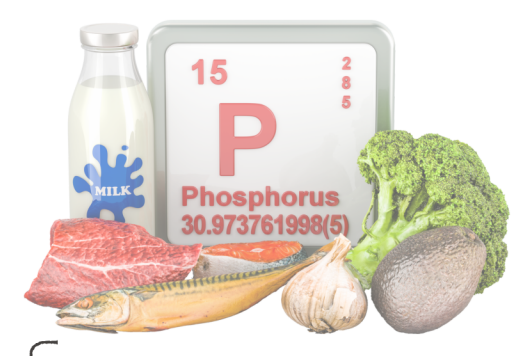
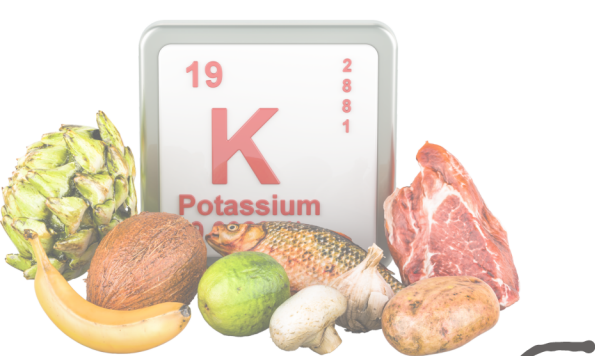
*Nutrición*

*Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén*

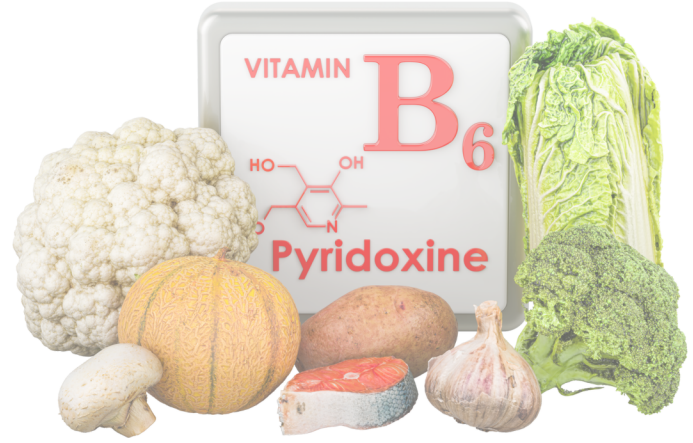
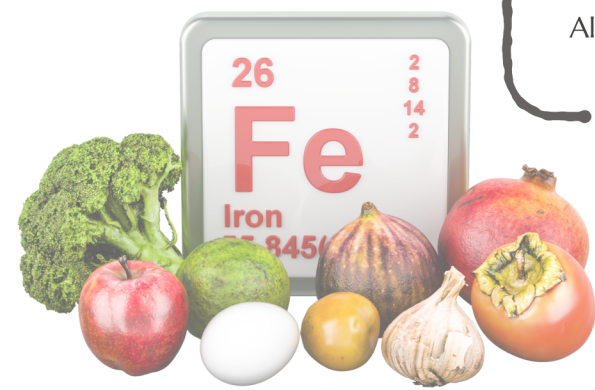
*Medicina Humana*

*Tercer Semestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 28 de Octubre del 2024.*



# Alimentación en las diferentes etapas de vida.



## Embarazo

Una buena nutrición durante las 38 a 40 semanas de un embarazo normal es esencial. Tanto para la madre como para el niño.

Se cree que la malnutrición de la madre produce retraso mental y deficiencias en el crecimiento del feto.

### Ganancia de peso durante el embarazo:

Natural y necesario para que el bebé se desarrolle normalmente y la madre pueda mantener su salud.

Además del desarrollo del bebé: útero, pechos, placenta, volumen de la sangre y fluidos corporales y la grasa de la madre deben aumentar para responder a las necesidades del bebé.

- **Promedio:** 11.3 a 15.8kg
- **Adolescente aún en crecimiento:** Debe subir más que una mujer madura del mismo tamaño.
- **Mujeres bajas de peso:** Aumentar de 12.7 a 18.1kg
- **Mujeres de peso promedio:** Evitar la ganancia excesiva de peso y mantenerse en el promedio de 11.3 a 15.8kg.
- **Mujeres con sobrepeso:** Pueden subir menos que la mujer promedio, no menos de 6.8kg
- **Persona adulta embarazada:** No requiere calorías adicionales durante el 1er trimestre y solo 300 calorías adicionales diarias durante el 2do y 3er trimestre.

### Necesidades nutricionales durante el embarazo:

- **Proteínas:** 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 vitamina B.**
- No hay necesidad de aumentar la ingesta de **vitamina A** durante el embarazo. (Exceso de vitamina A produce defectos de nacimiento).
- Cantidad requerida de **vitamina D:** 10 ug
- Cantidad requerida de **vitamina E:** 15mg a-TE.
- Cantidad requerida de **vitamina K:** 75 a 90 Dependiendo la edad.
- **Vitaminas solubles en agua** aumentan durante el embarazo.
- **Vitamina C** adicional para desarrollar colágeno y para aumentar la absorción de hierro.
- Mayor cantidad de **vitamina B**, debido al papel que juega en el metabolismo y el desarrollo de los glóbulos rojos.

### Satisfacción de las necesidades nutricionales durante el embarazo:

Presentar especial cuidado en la selección de comida para que se suministren las calorías necesarias por medio de alimentos densos en nutrientes.

Una de las mejores maneras de proporcionar estos nutrientes, es bebiendo leche, adicional todos los días o usando sustitutos apropiados, recomendados por obstetras, parteras y asistentes médicos.

## Lactancia

La leche humana está formulada para cumplir con las necesidades nutricionales de los bebés durante los primeros seis meses de vida.

### Beneficios de la lactancia:

- Contiene lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, crecimiento y digestión.
- Ningún bebé es alérgico a la leche materna.
- La leche contiene por lo menos 100 ingredientes que no se encuentran en la fórmula.
- Bebés amamantados muestran una incidencia menor de infecciones en el oído, diarrea, alergias y admisiones a hospitales.
- Los bebés amamantados reciben inmunidad de la leche de su madre para las enfermedades que está su padeciendo o las que ha estado expuesta.
- La succión del pecho promueve un buen desarrollo de la mandíbula, fomenta el crecimiento de los dientes rectos y saludables.

### Leche materna:

La American Dietetic Association y la AAP abogan por la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, suplementada con alimentos complementarios entre los 6 y al menos 12 meses.

### Desarrollo de las técnicas de alimentación:

- **Al nacer:** Están preparados para mamar líquidos de mama o del biberón, pero no pueden manejar alimentos texturizados.
- **Durante el primer año:** desarrollan un movimiento de aspiración maduro y la capacidad de masticar, alternativamente, por lo que puede avanzar de ser alimentados a alimentarse por sí mismos, usando los dedos.
- **Segundo año:** aprenden a comer solos, con una cuchara.

### Adición de alimentos semisólidos:

- **Primeros cuatro meses de vida:** Los alimentos en puré que se introducen durante esta fase se consumen del mismo modo que los líquidos, siendo cada movimiento de succión con una deglución empujada por la lengua.
- **Entre los 4 y los 6 meses de edad** se puede introducir los alimentos triturados, ya que la succión maduró y se ha refinado y empiezan los movimientos de masticación.
- La introducción de un único alimento nuevo, cada vez a intervalos de 2-7 días permite a los padres identificar las respuestas alérgicas o las intolerancias alimenticias.

## Alimentación en la infancia

**Crecimiento y desarrollo:**

- **Primer año de vida:** La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año, triplicación del peso habitual. (A de transcurrir un año más, para que el peso de nacimiento se cuadruplica, la altura al nacer aumenta un 50% en el primer año, y no se duplica hasta aproximadamente los cuatro años de edad).
- **Segundo año de vida:** el peso aumenta una medida de dos a 3 kg al año hasta que el niño cumple los 9 o 10 años, después, la velocidad aumenta señalando la proximidad de la pubertad, incrementos de altura de seis a 8 cm al año.

### Alimentación de los niños en edad preescolar.

Los niños en edad preescolar, con una menor capacidad estomacal y apetito variable, deben:

- **Ofrecerles 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 las caries dentales.
- **También es necesario que los niños realicen actividades que requieran movimiento y que pasen tiempo al aire libre,** pues todo ello estimula el apetito.

### Alimentación de los niños en edad escolar:

El incremento entre los 6 y los 12 años de edad, es lento, pero constante, acompañado de un incremento también continuado de la ingesta alimentaria.

Las familias deben seguir ofreciendo al niño tentempiés saludables en casa y apoyándolo a labor educativa, en materia de nutrición, que se lleva a cabo en la escuela.

## Alimentación en la adolescencia

La adolescencia es una etapa que está conformada por una combinación entre cambios físicos y reajuste, emocionales y sociales que ejercen influencia en los comportamientos relacionados con la salud y la alimentación.

### Necesidades nutricionales:

Las ingestas dietéticas de referencia (IDR) para adolescentes se establecen en función de la edad y del sexo.

- **Proteína:** varía según el grado de madurez física. Las IDR para las proteínas han de estimarse de manera que permitan un adecuado crecimiento puberal, y un equilibrio positivo de nitrógeno en adolescentes en crecimiento. Una ingesta proteica insuficiente, da lugar a retraso del crecimiento, tanto en altura, como en peso.
- **Hidratos de carbono:** se considera que los valores adecuados de ingesta de fibra en la adolescencia, son de 31 g/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.
- **Grasas:** no se han establecido los valores de IDR para la ingesta absoluta de grasas. No obstante, se recomienda que no se supere el 30-35% de la ingesta calórica total, y que los ácidos grasos saturados no aporten más del 10% de las calorías.
- **Vitaminas y minerales:** Los adolescentes tienen necesidades elevadas de macronutrientes, pues tales compuestos sostienen el desarrollo y el crecimiento.

### Conductas y hábitos alimentarios:

Comidas irregulares, consumo excesivo de tentempiés o aperitivos, comida fuera de casa, realización de dietas y la mala costumbre de saltarse alguna comida. Hacen que el adolescente deje de consumir verduras, frutas y hortalizas.

### Actividad física:

Recomendaciones nacionales sobre la actividad física, establecen que todos los jóvenes deben de hacer ejercicio durante al menos 60 minutos al día, incluyendo la participación de alguna actividad intensa al menos 3 días a la semana.

## Alimentación en la edad adulta

La etapa adulta se divide en 3 periodos:

- Adulto joven: 18-40 años.
- Adulto medio: 40-65 años.
- Adulto tardío: mayores de 65 años.

### Requisitos nutricionales:

- **El requerimiento de hierro** para las mujeres a lo largo de los años reproductivos, sigue siendo mayor que el de los hombres necesitando hierro adicional, para reemplazar la pérdida de sangre durante la menstruación, y para ayudar a formar tanto la sangre del infante como la sangre adicional, materna que se necesita durante el embarazo.
- Después de la menopausia, el requerimiento para las mujeres es igual al de los hombres.
- Se considera que las **proteínas necesarias para los adultos son 0.8 gramos por kilogramo de peso corporal.**
- Tanto el **calcio** como la **vitamina D** son **esenciales** para tener huesos fuertes.

### Requisitos Calóricos:

Los requerimientos calóricos empiezan a disminuir después de los 25 años, a medida que disminuyen los índices de metabolismo basal.

Quienes son más activos, necesitan más calorías que quienes no lo son.

### Hábitos Alimentarios:

Los estudios indican que los ciudadanos de edad mayor consumen dietas deficientes en proteínas, vitamina C, D, B6 y B12 y fosfato, y en minerales como el calcio sin hierro y a veces también en calorías.

Se debe motivar la ingesta de diversos alimentos densos en nutrientes, además del agua, el agua es importante para ayudar a prevenir el estreñimiento para mantener el volumen de la orina para prevenir la deshidratación y para evitar las infecciones del tracto urinario.

## Alimentación de la mujer en periodo de climaterio

Se entiende por climaterio al periodo que precede al cese de la menstruación por razones hormonales hasta los cinco años posteriores a la interrupción del ciclo menstrual.

### Características:

Disminución de la producción de estrógenos, por lo cual la mujer pierde su protección contra el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión u osteoporosis.

### Riesgo a enfermedades:

Se ha hecho incapie sobre la necesidad que la mujer consuma calcio suficiente durante este periodo para disminuir el riesgo a osteoporosis.

Desearse también conservar un peso adecuado pues de esta forma se disminuirá el riesgo de enfermedades crónicas consumiendo también una dieta saludable y realizar actividad física de manera regular.

## Alimentación en la vejez

El envejecimiento se puede clasificar como:

- envejecimiento usual o normal.
- envejecimiento exitoso.
- envejecimiento patológico.

### Requerimientos y preocupaciones específicos en adultos mayores de 65 años:

- Menor consumo de energía.
- Importante hidratación.
- Consumo elevado de fibra y agua, para evitar el estreñimiento.
- Consumo de dietas con alto requerimiento de fibra, calcio, magnesio y zinc.
- Requerimiento de proteína aumentado por presencia de patologías.
- Vigilar el consumo adecuado, al menos 3 raciones de verdura y 2 de fruta.
- Competencia por la interacción medicamentos-nutritivo.

### Requerimientos generales:

- Comer varias veces al día.
- Aumentar el consumo de verduras y frutas.
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Seleccionar alimentos adecuados a la capacidad de masticación.
- Comer acompañado es muy agradable.
- Estar activo ayuda a organizarse y abre el apetito.

# Bibliografía

## 01. Antología. PDF