



Mi Universidad

Cuadro sinoptico

Ermin de Jesus Reyes López

Parcial III°

Nutrición Clínica

Lic. Daniela Monserrth Mendez Guillen

Medicina humana

Tercer semestre

Comitán de Dominguez, Chiapas, a 08 de noviembre de 2024

EMBARAZO

NUTRICIÓN

- Necesaria para la madre y el bebé.
- Relación directa con la salud del feto.
- Una dieta nutritiva antes y durante el embarazo es esencial.
- Malnutrición: puede causar retraso mental y problemas de crecimiento en el feto.
- Bajo peso al nacer (<2.5 kg): alto índice de mortalidad

GANANCIA DE PESO

- Natural y necesaria para el desarrollo del bebé.
- Componentes que incrementan de peso: útero, pechos, placenta, volumen de sangre, líquidos corporales, grasa.
- Ganancia de peso
 - Adolescentes: mayor aumento.
 - Mujeres bajas de peso: 12.7 a 18.1 kg.
 - Peso promedio: 11.3 a 15.8 kg.
 - Sobrepeso: al menos 6.8 kg.
- Calorías
 - Primer trimestre: no se necesitan calorías adicionales.
 - Segundo y tercer trimestres: +300 calorías diarias

REQUISITOS NUTRICIONALES

- Proteínas: Aumentan en 20% (mujeres >25 años) y 25% (adolescentes).
- Fuentes: ricos en hierro, cobre, zinc, vitaminas B.
- Vitaminas
 - Vitamina A: no aumentar; exceso causa defectos de nacimiento.
 - Vitamina D: 10 µg.
 - Vitamina E: 15 mg α-TE.
 - Vitamina K: 75-90 µg (dependiendo de la edad).
 - Vitamina C: necesaria para colágeno y absorción de hierro.
 - Vitaminas B: esenciales para el metabolismo y glóbulos rojos.
- Minerales
 - Calcio: para huesos y dientes del bebé, coagulación y acción muscular.
 - Si la madre no consume suficiente, el bebé toma calcio de sus huesos.
 - Hierro: para el aumento de volumen sanguíneo y hemoglobina del feto.
 - Otros: zinc, yodo, selenio.

SATISFACCION DE REQUISITOS NUTRICIONALES

- Selección cuidadosa de alimentos densos en nutrientes.
- Suplementos: vitaminas prenatales y hierro recomendados por profesionales de la salud.
- Precaución con suplementos sin receta: riesgo de toxicidad.
- Antojos: no problemáticos a menos que interfieran con una dieta balanceada.
- Leche: fuente importante de proteínas, calcio y vitaminas.
 - Leche entera: 150 calorías/236.5 ml.
 - Leche sin grasa: 90 calorías/236.5 ml, mejor opción.

LACTANCIA

DECISION

- si
 - si la madre decide amamantar a su bebe es algo muy benefico para ambas partes ya que al bebé le ayuda con su sistema inmunologico y con ello a crear un vinculo más cercano con su mamá
- no
 - si la madre se idealiza el no amamantar a su bebé puede acudir a la opcion de darle formulas hechas para ellos

PRODUCCION DE LECHE

- Inicia tras el nacimiento mediante interacción hormonal.
- Prolactina: Producción de leche.
- Oxitocina: Expulsión de leche (reflejo de eyección).
- se estimula por la succion del bebé y los estímulos de los mismo
- Entre más succion haya más produccion de leche habra

LECHE

- calostro
 - Color amarillo fuerte
 - Aparece del día 1 al día 5
- Leche de transición
 - Color amarillo claro porque esta deja de ser calostro
 - Aparece del día 5 al día 14
 - Disminuye proteínas, aumentan los carbohidratos y lípidos
- Leche madura
 - Es de color blanco lechoso
 - aparece del día 15 en adelante
 - Rica en carbohidratos, lípidos, minerales, vitaminas, proteínas

BENEFICIOS

- Bebé
 - Le aporta todo lo que necesita para nutrirse al menos durante los primeros 6 meses de vida
 - Transmite defenzas lo que hace que se enferme menos
 - se ha ddemostrado que los lactantes amamantados presentan a largo plazo menor obesidad, hipertensión arterial
- Mamá
 - Menos riesgo de anemia, hipertensión y depreción postparto
 - Alimento listo para su uso
 - Es gratis
 - Haber dado pecho protege a la madre de cancer de mamá, ovario y osteoporosis
 - Mejor recuperación del parto
 - Favorece el vinculo madre- hijo

ADICION DE LOS ALIMENTOS SEMISOLIDOS

- Criterios: Desarrollo adecuado y necesidades nutricionales.
- Desarrollo de habilidades orales: masticación rotatoria y agarre de pinza.
- 4 a 6 meses
 - Control de cabeza y cuello.
 - Alimentos en puré introducidos gradualmente.
 - Primeros alimentos: cereales infantiles con cuchara.
- Progreción
 - Introducir un alimento a la vez (cada 2-7 días) para identificar alergias.
 - Preferencia por verduras antes que frutas.

ALIMENTACION EN LA INFANCIA

CRECIMIENTO Y DESARROLLO

- Ralentización del crecimiento después del primer año.
- Comparación con la triplicación del peso de nacimiento en los primeros 12 meses.
- Incremento de peso de 2-3 kg/año y altura de 6-8 cm/año desde los 2 años hasta la pubertad.
- Crecimiento regular y lento en preescolar y primaria, con variaciones.
- Variaciones en apetito e ingesta alimentaria que pueden generar ansiedad en los padres.

EDAD PREESCOLAR

- Habilidades alimentarias
 - 1 año: Usan los dedos y requieren ayuda para beber.
 - 2 años: Usan cuchara y taza, prefieren usar las manos.
 - 6 años: Usan cuchillo para cortar y extender.
- Zumos y bebidas
 - Zumos pueden desplazar agua y leche.
 - Riesgos: hipoabsorción de carbohidratos y diarrea.
 - Ingesta excesiva: disminución del apetito y falta de crecimiento.
 - Límites de consumo (AAP): 120-180 ml/día (1-6 años) y 235-350 ml/día (mayores).

EDAD ESCOLAR

- 6 a 12 años
- Crecimiento lento y constante.
- Influencia de iguales y adultos en hábitos alimentarios.
- Desayuno
 - Importante para ingesta adecuada de calorías y nutrientes.
 - Desayunar mejora el rendimiento escolar y cognitivo.
- Refrigerios y Comidas Entre Horas:
 - Consumo de tentempiés por la tarde.
 - Influencia de máquinas dispensadoras y comida rápida.
- Responsabilidad y Decisiones:
 - Importancia de hábitos saludables formados en los primeros años.
 - Apoyo familiar y educacional en nutrición.

RECOMENDACIONES

Los alimentos deben ser supervisados por los padres y el consumo de azúcar es preferible consumir lo menos posible hasta los 18 años

ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

ADOLESCENCIA

- Transición entre niñez y edad adulta.
- Cambios físicos, emocionales y sociales.
- Oportunidad para consolidar hábitos alimentarios que perduren en la vida.

Factores

- Crecimiento lineal, función hormonal, emociones.
- Ambiente familiar y relaciones interpersonales
- Nutrición

Proteínas

- Depende del grado de madurez física.
- Importantes para el crecimiento puberal y el equilibrio de nitrógeno.
- Insuficiencia: retraso del crecimiento, pérdida de peso, deficiencia inmune.

Hidratos de carbono

- Mayores necesidades en adolescentes activos.
- Prefiere cereales integrales por sus nutrientes y fibra.
- Valores adecuados de fibra: 31 g/día (9-13 años, chicos), 38 g/día (14-18 años, chicos), 26 g/día (9-18 años, chicas).

Grasas

- 30-35% de la ingesta calórica total; ácidos grasos saturados <10%.
- Importancia de ácidos grasos esenciales (w-6 y w-3) para crecimiento y prevención de enfermedades.

Vitaminas y minerales

- Necesidades altas para el desarrollo físico.
- Micronutrientes importantes para masa corporal magra, huesos, eritrocitos, síntesis de proteínas y ADN.
- Los requisitos disminuyen tras completar la madurez física.

CONDUCTAS Y HABITOS ALIMENTICIOS

- Comidas irregulares y consumo de "comida basura".
- Comer fuera de casa con frecuencia, dietas y omitir comidas.
- Influencias: amigos, medios, trabajo, responsabilidades y capacidad de gasto.
- Factores positivos: situación socioeconómica, comidas familiares, disponibilidad de alimentos sanos.

ACTIVIDAD FISICA

- Recomendación: al menos 60 min/día de ejercicio.
- Actividad intensa al menos 3 días/semana.
- Fortalecimiento muscular y óseo 3 veces/semana.
- Evitar el televisor
- Deben dormir al menos 11 horas

ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA

ETAPAS

• Adulto joven

- 18-40 años
- Energía y actividad intensa.
- Interés por el ejercicio y actividades atléticas.
- Estado de salud mucho mejor

• Adultes media

- 40-65 años
- Disminuyen las actividades físicas intensas.
- Inicio de pérdida ósea y riesgo de osteoporosis.
- Importancia de una dieta rica en calcio, vitamina D y flúor.

REQUISITOS NUTRICIONALES

• Proteínas

- 0,8 g/kg de peso corporal.

• Calcio y vitamina D

- Adultos 19-50 años: 1.000 mg de calcio y 5 µg de vitamina D.
- Importancia de lácteos bajos en grasa para prevenir la osteoporosis.

• Hierro

- Mujeres: Mayor requerimiento durante años reproductivos.

HABITOS

• Alimentación

- Prevención de enfermedades
- Mejores pronósticos para la vejez
- Evita los deficit

• Actividad física

- Ayuda en la prevención de enfermedades crónicas
- Mantiene el estado de salud en una mejor condición
- Mejor condición física
- Mantiene el cuerpo en un estado activo

• Cuidado personal

ALIMENTACION DE LA MUJER EN CLIMATERIO

CLIMATERIO

- Periodo antes y después del cese de la menstruación (hasta 5 años posteriores).
- Característica: Disminución en la producción de estrógenos

Enfermedades crónicas

- Diabetes
- Hipertension
- Osteoporosis

FACTORES DE RIESGO

- Perdida de protección hormonal
- Descontrol hormonal

Medidas de prevención

- Alimentación adecuada
- Actividad física regular
- Evitar adicciones (alcohol, tabaco, drogas)

ALIMENTACIÓN

- Consumo de lácteos evita el debilitamiento temprano de los huesos
- Ayuda a las mujeres como un soporte adicional por la pérdida de sus funciones hormonales
- Evita el riesgo de déficit nutricionales

- Calcio
 - Enfatizado durante el clima, crítico pero en la adolescencia y juventud.
 - El pico de densidad mineral ósea (DMO) se alcanza hasta los 30 años.
 - Deficiencia de calcio en México: menos del 60% de lo recomendado

PESO

- MC recomendado: 20-25.
- Beneficio: Disminuye el riesgo de enfermedades crónicas.

prevención del aumento de peso

- Dieta saludable
- Ejercicio regular

ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

TIPOS

- sano { Persona con edad avanzada que goza de salud, independencia y calidad de vida.
- Enfermo { Persona de edad avanzada que sufre una enfermedad temporal, pero mantiene su independencia y calidad de vida, ya que la enfermedad no la va a privar de ellas
- Frágil { Es aquel anciano que presenta un decremento de su reserva fisiológica que se traduciría en el individuo en un aumento del riesgo de incapacidad, una pérdida de la resistencia y una mayor vulnerabilidad a eventos adversos manifestados por mayor morbilidad y mortalidad
- Paciente geriátrico { Persona normalmente de edad avanzada, especialmente frágil ante cualquier tipo de agresión, con patologías crónicas múltiples y normalmente productoras de limitaciones funcionales físicas y/o psíquicas. Además, suelen ser personas que tienen problemas sociales añadidos y con mucha frecuencia trastornos del comportamiento

CAMBIOS FISIOLÓGICOS

- Boca {
 - Pérdida de dentición
 - Disminución de la salivación
 - Tendencia a la atrofia de la mucosa
- Esófago {
 - Tendencia a la atrofia de la mucosa
 - Menor respuesta peristáltica
 - Aumento de la respuesta no peristáltica
 - Tendencia a la incompetencia de esfínter esofagogastrico ya reflujo
- Hígado y páncreas exocrino {
 - Reducción del tamaño
 - Mínimos cambios funcionales
- Estómago {
 - Tendencia a la gastritis atrofica
 - Pérdida en la función motora
 - Disminución de la secreción gástrica
 - Peor respuesta vagal
- Intestino {
 - Tendencia a la atrofia de la mucosa
 - Acortamiento y ensanchamiento de los villi
 - Pérdidas en la función motora
 - Tendencia a la aparición de divertículos

REQUERIMIENTOS

- Energía { Menor consumo debido a la disminución del gasto energético basal y de masa magra.
- Hidratación { Mantener un equilibrio hídrico adecuado (agua y electrolitos).
- Fibra y Agua { Altos niveles para prevenir estreñimiento; cuidado con impactación fecal.
- Minerales { Suplementos de calcio, magnesio y zinc con dietas altas en fibra.
- Proteína { Mayor necesidad por patologías y equilibrio de nitrógeno afectado por tensión.
- Salud Bucal { Afecta la ingesta de frutas frescas, carnes y verduras, con riesgo de dietas deficientes en energía, hierro y vitaminas.
- Verduras y Frutas { Al menos 3 raciones de verdura y 2 de fruta para antioxidantes esenciales.
- Interacción Medicamentos-Nutrientes : Importante vigilancia.

RECOMENDACIONES

- Comidas Frecuentes : 3-5 comidas diarias para aporte adecuado de nutrientes.
- Verduras y Frutas : Ricas en vitaminas, minerales y fibra; consumir en temporada.
- Moderación del Alcohol : Mejora el apetito en moderación, pero el exceso aumenta el riesgo de desnutrición.
- Alimentos Adecuados a Masticación : Evitar alimentos difíciles de masticar; Prefiero opciones suaves.
- Comer Acompañado : Mejora la experiencia, propicia la conversación y socialización.
- Mantenerse Activo : Fomenta el apetito y una rutina saludable.