



# Mi Universidad

## Cuadro sinóptico.

*Dulce Sinai Goicochea Avendaño.*

*Segundo parcial.*

*Nutrición.*

*Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen.*

*Medicina Humana*

*Semestral.*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 03 noviembre del 2024.*

Alimentación en las diferentes etapas de vida.

Embarazo

Es esencial que durante las semanas 38-40 la madre tenga una buena nutrición.

Ganancia de peso durante el embarazo.

- +Promedio durante el embarazo: 11.3 a 15.8 kg.
- +Las mujeres con bajo peso deben subir: 12.7 a 18.1 kg.
- +Las mujeres con obesidad deberán mantenerse dentro del promedio de :11.3 a 15.8 kg.
- +Las mujeres con sobrepeso pueden subir de peso: por lo menos 6.8 kg

Necesidades nutricionales durante el embarazo.

- +Proteínas aumentaran un 20% para mujeres de 25 años y el 25% para las adolescentes.
- +Vitamina D: 10 mg, Vitamina E: 15 mg a-TE. Vitamina K: 75 a 90 mg (dependiendo la edad).

Satisfacción de las necesidades nutricionales durante el embarazo.

- La leche adicional proporciona proteínas, calcio, fosforo, tiamina, riboflavina y niacina.
- Leche entera proporciona 150 kcal x cada 236.5 ml de leche.
- Leche sin grasa proporciona 90 kcal x cada 236.5 ml (mejor elección).

Lactancia

- +La hormona prolactina y oxitocina participan para la producción y excreción de la leche materna.
- +Al momento que él bebe succiona el pezón este estimula a la H. oxitocina expulsando así a la leche.
- +La leche materna cubre las necesidades nutricionales del bebe durante los primeros 6 meses de vida.

Beneficios de la lactancia.

- Aporte nutricional, ayuda al desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión del neonato.
- El neonato recibe una inmunidad para las enfermedades.
- La succión del pecho ayuda a un buen desarrollo de la mandíbula del neonato y fomenta el crecimiento de dientes rectos y saludables.

Leche materna

Calostro: liquido transparente amarillento, presente en la primera semana de amamantamiento.

Desarrollo de las técnicas de alimentación.

- Posición sentada clásica.
- Posición en caballito.
- Posición invertida.
- Posición acostada.

Adición de alimentos semisólidos.

- 4 meses de vida: alimentos en pure.
- 4-6 meses de edad: (alimentos triturados) cereales para lactantes

Alimentación en la infancia

- Crecimiento y desarrollo.
- 1 año de vida: triplica su peso que tenía a los 12 meses y aumenta el 50% de altura.
- El peso aumenta de 2 a 3 kg al año hasta que cumpla 9 o 10 años.
- La media de incrementos de altura es de 6 a 8 cm al año desde los 2 años hasta la pubertad.

Alimentación de los niños en edad preescolar.

- Raciones pequeñas de 4-6 veces al día.
- Niños de 2-11 años consumen 100% zumo de frutas, sin embargo, la ingesta de zumo excesivo (350-900 ml/día) reduce el apetito del niño.
- El consumo de zumo de frutas se limita a 120-180 ml/día en niños de 6 años, y a niños mayores y adolescentes será de 235-350 ml/día.

Alimentación en la adolescencia.

- Necesidades nutricionales:
- Proteínas:** de acuerdo con el kg de peso corporal.
- Hidratos de carbono:** fibra (en adolescentes 31g/día, 9 y 13 años es de 38g/día, 14 a 18 años es de 26g/día, para 9 y 18 años es de 14g/1.000 cal.
- Grasas:** 30-35 % de ingesta de calorías totales y ácidos grasos al 10%.
- Vitaminas y minerales:** cantidades elevadas.

Conductas y hábitos alimentarios

- Comidas irregulares.
- Consumo excesivo de aperitivos.
- Comidas fuera de casa.
- Saltarse los horarios de comida.

Actividad física.

- Todos los jóvenes deben hacer ejercicios durante 60 minutos al día, durante 3 veces a la semana.

Alimentación en la edad adulta.

- Joven adulto: 18-40 años; periodo medio 40-65 años.
- Requisitos nutricionales: proteínas 0.8 g/k de peso corporal.
- calcio 1000 mg.
- Vit. D 5mg.

Alimentación de la mujer en periodo de climaterio.

- Lácteos desnatados.
- Cereales integrales.
- Hortalizas y legumbres.
- Frutas.
- Pescado y carnes blancas.
- Frutos secos.
- Aceite de oliva virgen.
- Calcio y Vit. D.

Alimentación en la vejez.

- Proteínas.
- Vitaminas y minerales.
- Hidratación.
- Fibra.
- Control de porciones.
- Grasas saludables.