



UDRS

Mi Universidad

Dannia Gissela Díaz Díaz

3er Parcial

Nutrición

Licenciada. Daniela Monserrath Méndez Guillén

Medicina Humana

3er Semestre, Grupo "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a 07 de noviembre del 2024

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

EMBARAZO

¿EN QUÉ CONSISTE?

- Estado de la mujer en donde se producen cambios fisiológicos y metabólicos.
- Período en el que se requieren más nutrientes

FORMAS DE PROPORCIONAR NUTRIENTES

- Dieta adecuada
- Circulación materna
- Placenta

ENERGÍA

- 80,000 kcal totales
- 285 kcal al día

PROTEÍNAS

- 925g total
 - 1.2, 1.6 y 1.7 por día
- Distribución
- Agua: 7kg
 - Grasa: 3kg
 - Proteínas: 1kg

GRASAS

- Grasa insaturadas
 - Grasas saturadas
 - Colesterol
 - Grasas Trans
- 20-35g por día

GANANCIA DE PESO

- Mujeres de peso promedio: 11.3 a 15.8 kg.
- mujeres bajas de peso: 12.7 a 18.1 kg.
- mujeres con sobrepeso: no más de 6.8 kg

NECESIDADES NUTRICIONALES

- Vitamina E: 15 mg
- Vitamina K: 75 a 90 µg
- Vitamina C para desarrollar colágeno y aumentar la absorción de hierro.
- Vitaminas B
- Calcio para el desarrollo de huesos y dientes del bebé
- Hierro

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA



LACTANCIA



PROBLEMAS FRECUENTES

- Posición del bebé
- Agarre incorrecto
- Producción de leche
- Consecuencias
- Dolor de mamas
- Grietas

TIPOS DE LECHE

- Calostro
 - 1-5 día
 - Rico en AC, GR, Proteínas y Minerales
 - Color amarillo
- Leche de transición
 - 5-14 día
 - Disminuye contenido en proteínas
 - Aumenta Carbohidratos y lípidos
 - Rica en grasas, lactosa, calorías
- Leche madura
 - Día 15 en adelante
 - Rica en Carbohidratos
 - Alto en contenido de lípidos
 - Contiene muchos minerales, vitaminas y proteínas
 - Color blanco

Para el Bebé

- Aporta todos los nutrimentos que necesita a los 6 meses.
- Transmite defensas, por lo que se enferma menos.
- Menos vulnerables a la obesidad, hipertensión arterial, celiaquía, asma, diabetes, etc.
- Refuerza vínculo madre-hijo.

BENEFICIOS

Para la madre

- Menos riesgo de anemia, hipertensión y depresión postparto
- Alimento accesible en cualquier sitio, a cualquier cantidad y temperatura.
- Es gratis
- Protege contra cáncer de mama, ovario y osteoporosis
- Mejora la recuperación del peso preconcepcional
- Favorece vínculo madre-hijo

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

INFANCIA

ALIMENTACIÓN EN NIÑOS DE 1-8 AÑOS

- Raciones pequeñas de comida cuatro a seis veces al día.
- Realizar actividades que requieran movimiento y que pasen tiempo al aire libre, ya que estimula el apetito.
- Los zumos de frutas y las bebidas a base de zumos, alteran el contenido nutricional de la dieta, que puede dar lugar a diarrea crónica inespecífica
- La reducción de la ingesta de zumos mejora el crecimiento
- La ingesta elevada de fructosa, aumenta los triglicéridos plasmáticos y la resistencia a la insulina

ALIMENTACIÓN EN NIÑOS DE 9-13 AÑOS

- Carbohidratos → Principal fuente de energía.
- Proteínas → Necesarias para el crecimiento y la reparación de tejidos
- Grasas saludables → Importantes para el desarrollo cerebral y hormonal
- Calcio → Fundamental para el crecimiento óseo y la fortaleza de los dientes.
- Hierro → Importante para el desarrollo cognitivo y la producción de glóbulos rojos.
- Vitamina D → Ayuda al cuerpo a absorber el calcio y es fundamental para la salud ósea

ALIMENTACIÓN EN 14-18 AÑOS

- Época de riesgo nutricional
- Aceleración importante del crecimiento
- Aumento de estatura y peso
- Etapa de cambios físicos y emocionales
- Aumenta la talla total
- El peso se duplica

Necesidades
energéticas

- Hombres: 2200kcal
- Mujeres 1800kcal

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

ADOLESCENCIA

NECESIDADES NUTRICIONALES

- Las ingestas dietéticas de referencia se establecen en función de la edad y del sexo.

Proteínas { Una ingesta proteica insuficiente da lugar a retraso del crecimiento, pérdida de peso, pérdida de masa corporal, alteraciones de la composición corporal. respuesta inmunitaria deficiente y propensión a las infecciones.

Hidratos de Carbono {

- Para mantener una adecuada ingesta energética
- Valores adecuados de ingesta de fibra: 31g/día para chicos entre 9 y 13 años, 38g/ día para chicos de 14 a 18 años
- 26g/día para chicas de 9 a 18 años

Grasas { Es necesario 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.

ACTIVIDAD FÍSICA

- Todos los jóvenes deben hacer ejercicio durante al menos 60min al día
- Incluyendo la participación en una actividad intensa al menos 3 días a la semana
- En los 60min de actividad física deben incluirse actividades de fortalecimiento muscular y óseo
- Al menos 3 veces por semana

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

EDAD ADULTA

NECESIDADES NUTRICIONALES

- Proteínas → 0.8 gramos por kilogramo de peso corporal
- Vitamina D → 5 µg
- Calcio → 5 µg
- Vitamina B12 → Para el funcionamiento adecuado del SN y la formación de glóbulos rojos.
- Fibra → para la salud digestiva y controla niveles de colesterol y azúcar en sangre.
- Hidratación → Esencial para el buen funcionamiento de todos los organos

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL GASTO CALÓRICO

- Edad: El metabolismo disminuye, lo que reduce los requisitos calóricos.
- Actividad física: Personas con niveles de actividad física altos requieren más calorías para mantener su energía.
- Estado de salud: Algunas condiciones médicas pueden alterar las necesidades calóricas.

HABITOS ALIMENTARIOS

- Mantener una Dieta Equilibrada
- Controlar las Porciones: ayuda a mantener un peso adecuado y a evitar el consumo excesivo de calorías.
- Hidratarse Adecuadamente: es clave para mantener la energía, la digestión y el funcionamiento adecuado de órganos.
- Incluir Fibra en la Dieta: para la salud digestiva y para regular el azúcar en sangre.
- Evitar el Consumo Excesivo de Azúcares y Grasas: ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y las cardiopatías.
- Establecer Horarios Regulares de Comida: para mejorar digestión
- Limitar el Consumo de Sal

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

CLIMATERIO

NECESIDADES NUTRICIONALES

- Calcio y Vitamina D
- Proteínas
- Fitoestrógenos: ayudan a aliviar algunos síntomas de la menopausia.
- Grasas Saludables: ayudan a proteger la salud cardiovascular
- Fibra: controlar el peso, mejora la digestión y contribuye a la salud cardiovascular.
- Antioxidantes (Vitaminas C y E): combaten el daño oxidativo que se incrementa con la edad
- Hidratación

HABITOS ALIMENTARIOS

- Mantener un Control de las Porciones
- Incluir Alimentos Ricos en Fibra
- Hidratarse Adecuadamente
- Reducir el Consumo de Azúcares
- Limitar los alimentos ultraprocesados
- Optar por Grasas Saludables
- Limitar el Consumo de Sal
- Reducir el Consumo de Bebidas Azucaradas y Alcohólicas

CARACTERÍSTICAS

- Cambios Hormonales
- Menstruación Irregular
- Sofocos y Sudoración Nocturna
- Alteraciones del Sueño
- Cambios en el Estado de Ánimo
- Disminución de la Densidad Ósea
- Alteraciones en la Salud Sexual
- Aumento de Peso y Cambios en la Composición Corporal
- Riesgo Aumentado de Enfermedades Crónicas:

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

VEJEZ

¿EN QUÉ CONSISTE?

Son los cambios estructurales y funcionales que se producen a lo largo de la vida, desde el desarrollo embrionario hasta la senescencia, pasando por la madurez.

CLASIFICACIÓN

Sano

Persona en 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

Presenta un incremento de su reserva fisiológica, es decir, aumenta su riesgo de incapacidad, hay una mayor vulnerabilidad a eventos adversos, manifestados por mayor morbilidad y mortalidad

Paciente geriátrico

Persona de edad avanzada, frágil ante cualquier tipo de agresión, con patologías crónicas, múltiples y productoras de limitaciones funcionales, físicas y psíquicas. Además, tienen problemas sociales, y trastornos del comportamiento.

NECESIDADES ENERGÉTICAS

Entre más edad tenga el paciente menos deberá ser su ingesta calórica, debido a que se presenta pérdida de masa corporal y la actividad física evidentemente disminuye.

CAMBIOS FISIOLÓGICOS

- Boca: pérdida de dientes, disminución de la salivación
- Esófago: atrofia de mucosa, menor respuesta, peristáltica, aumento incompetencia del esfínter, esofagogástrico
- Estómago: gastritis, atrófica, pérdida de la función motora
- Intestino: atrofia de mucosa, aparición de divertículos
- Hígado y páncreas exocrino: disminución del tamaño, mínimos, cambios funcionales