Cuadro sinóptico

David García Caballero

Parcial 2

Lic. DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

Medicina Humana

Nutrición

3er semestre

a

- Promedio: 11.3 a 15.8kg.
- Adolescente aun 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 ganacia excesiva de peso y manterse en el promedio de 11.3 a 15.8kg.

Necesidades nutricionales durante el embarazo:

- Proteínas: esenciales para la construcción de tejidos y los alimentos ricos en proteínas son fuentes excelentes de muchos otros nutriente 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.
- Cantidiad requerida de vitamina E: 15mg a-TE.

s esenciales y
al,
aterna.
gredientes

Leche materna:

La American DiateticAssociation 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 contextura.
- 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.

mentación de los niños en edad preescolar.

- 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.

el grado de madurez física, las IDR para las proteínas han de estimarse de manera que permitan un
puberal y un equilibrio positivo

se considera que los valores adecuados de ingesta de fibra en la adolescencia, son de 31 g/dia para chicos
g/día para chicos de 14 a 18 años, y 26g/día para chicas de 9 a 18 años.

tablecidos los valores de IDR para la ingesta absoluta de grasas. No obstante, se recomienda que no se
la ingesta calórica total y que los ácidos grasos saturados no aporten más del 10% de las calorías.

s: Los adolescentes tienen necesidades elevadas de macronutrintes, pues tales compuestos sostienen el
iento.

Actividad física

Recomendaciónes 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.**

o
ón

Riesgo a enfermedades

Se ha hecho incapie sobre la necesisdad que la mujer consuma calcio suficiente durante este periodo para disminuir el riego a osteoporosis. Deseable tambien conservar un peso adecuado pues de esta forma se disminuira el riesgo de enfermedades

ar el
le fibra,

Requerimientos generales

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

UDS Mi Universidad

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.

Ganancia de peso durante el embarazo:

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

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 aminoácidos para el desarrollo cerebr crecimiento y digestión.
- Ningún bebé es alérgico a la leche ma
- La leche contiene por lo menos 100 ir que no se encuentran en la fórmula.

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 IA de transcurrir un año más, para que el peso de nacimiento se cuadruplique, la altura al nacer aumenta un 50% en el primer año.
- 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.

Ali

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.

- Proteina: varía según adecuado crecimiento
- Hidratos de carbono: entre 9 y 13 años, 38
- Grasas: no se han es supere el 30-35% de
- Vitaminas y Minerales desarrollo y el crecim

Alimentación de la mujer en periodo de climaterio

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

Caracteristicas

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

Alimentación en la vejez

El envejecimiento se puede clasificar como:

- Envejecimiento usual o normal.
- Envejecimiento exitoso.
- Envejecimiento patológico.

Requerimientos y preocupaciones

- Menor consumo de energia.
- Importante hidratación.
- Consumo elevado de fibra y agua, para evit estreñimiento.
- Consumo de dietas con alto requerimiento c calcio, magnesio y zinc.