



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Erwin Emmanuel Pérez Pérez

Parcial III

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Medicina Humana

Tercer Semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 8 de noviembre de 2024

Alimentación en las diferentes etapas de la vida

EMBARAZO

Una buena nutrición entre las semanas 38 y 40 del embarazo será fundamental para salud del niño y de la madre

Mamá tiene que proporcionar **nutrientes y calorías** al feto

Mala nutrición de la madre produce un retraso mental y deficiencias de crecimiento del feto

La **ganancia de peso** durante el embarazo va desde 11.3 a 15.8 kg.

- Mujeres con bajo peso deben aumentar de 12.7 a 18.1 kg
- Mujeres con normo peso tiene que ganar de 11.3 a 15.8 kg
- Mujeres con sobre peso pueden subir menos que la mujer promedio pero no menos de 6.8 kg

Las **necesidades nutricionales** durante el embarazo deben aumentar, en proteínas aumentan un 20 % mayores de 25 años y 25 para las adolescentes.

LACTANCIA

Es el alimento ideal para el bebe durante al menos los primeros 6 meses de vida

Problemas durante la lactancia:

Producción de leche: La posición del bebe o el agarre no es el correcto, por eso no vacía bien las mamas y estas dejan de producir la cantidad de leche que necesita el bebe

Tipos de leche:

Calostro: Es el más importante, es de 1 g, aparece entre 1 y 5 días y tiene un color amarillo

L. de transición: Aparece entre 5 y 14 días, tiene un aumento de grasas, carbohidratos y lípidos y disminución de proteínas

L. materna: De 15 días en adelante, tiene aumento de carbohidratos y lípidos, contiene minerales, vitaminas y proteínas y es de color blanco

Alimentación en las diferentes etapas de la vida

LACTANCIA

Beneficios de la lactancia materna:

Para el bebe: Le aporta todo lo que necesita para nutrirse al menos durante los primeros 6 meses de vida

- Transmite defensas que hacen que se enferme menos
- Lactancia materna refuerza el vínculo madre-hijo

Para la madre: Menos riesgo de anemia, hipertensión y depresión postparto

- Haber dado pecho protege a la madre ante cáncer de mama, ovario y osteoporosis
- Mejor recuperación del peso preconcepcional
- Es gratis

Al nacer los lactantes coordinan el movimiento de mamar con la respiración y la

Se preparan para mamar líquidos de la mama o del biberón **pero no pueden** manejar alimentos con textura

INFANCIA

La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida.

Durante el 1er y 3 año de vida es en cuando se establecen den forma definitiva los habitos

Ese periodo se caracteriza por la fase de crecimiento rápido

Crecimiento entre 6 y 12 años de edad es lento pero constante aumentando la ingesta alimentaria

Aumenta ingesta alimentaria en este periodo

En mayoría de casos los buenos habitosa alimenticios establecidos en los primeros años de esta etapa ayudan a niños a establecer sus necesidades nutricionales

Alimentación en las diferentes etapas de la vida

ADOLESCENCIA

INGESTA

Es una de las etapas de la vida en las que más claramente se observa la biopsicosocialidad del individuo

Las ingestas dietéticas de referencia (IDR) para adolescentes es en función de la edad y sexo

Depende de necesidades nutricionales de cada individuo

Proteínas:

Varían según el grado de madurez física

Una deficiencia de consumo de proteínas tiene consecuencias

Otras afecciones: Pérdida de peso, pérdida de masa muscular e alteraciones en composición corporal

Retraso de crecimiento en altura como peso

Hidratos de carbono

Adolescentes muy activos y etapa de crecimiento muy activo

Cereales integrales son la fuente preferida ya que proporcionan

Más energía y más hidratos de carbono

FIBRA

Valor de ingesta normales de fibra de adolescentes son de 31 g/día con edad de 9 y 13 años

De 14 a 18 años es de 26g/día

Actividad física

Se les recomienda hacer ejercicio cada vez que puedan o realizar actividades con la cual ellos activen el cuerpo

60 minutos al día

Alimentación en las diferentes etapas de la vida

Edad adulta

Se divide en 3 periodos

Etapa adulta joven

Va desde los 18 hasta los 40 años

Media

Va desde los 40 años hasta los 65 años

Tardía

Desde los 65 años en adelante

Recomencacion es generales de todas las etapas

- **Frutas y verduras:** Incluir una variedad de frutas y verduras diariamente para asegurar la ingesta de vitaminas, minerales y fibra

- **Grasas saludables:** Optar por grasas insaturadas, como las de origen vegetal (aceite de oliva, aguacate, nueces)

- **Hidratación:** Mantenerse bien hidratado, con agua como la principal fuente de líquidos

- **Control de porciones y actividad física:** Adaptar las porciones a las necesidades individuales y practicar actividad física regularmente

Habitos alimentarios

Si desde joven se llevo un correcto control y seguimiento de sus buenos habitos alimentarios más adelante no tendría que presentar tantos problemas

Dependerá de cada individuo

Alimentación en las diferentes etapas de la vida

La vejez

Clasificación

Enfermo: Persona que sufre una enfermedad, pero se mantiene en independencia y buena calidad de vida

Frágil: Aquel que presenta decremento en su reserva fisiológica que es un individuo con aumento de riesgo de la incapacidad

Paciente geriátrico: De edad avanzada, frágil en casi cualquier tipo de situación y la cual requiere ya de un cuidado especial, se asocian con patologías crónicas múltiples

En la vejez, un buen estado nutricional con relación con interacción de los genes y dieta adecuada y ejercicio regular es vital para tener buena salud

Dependerá de cada individuo con sus actividades

Requerimientos y precauciones en adultos mayores

- Menos consumo de energía
- Mantener una buena hidratación
- Consumir buenas cantidades de fibra y agua

Para evitar estreñimiento

- Dietas altas para suplementar calcio, magnesio y zinc
- Aumento de requerimiento de proteínas
- Vigilar consumo adecuado de alimentos

- Comer varias veces al día
- Aumentar consumo de verduras y frutas

- Seleccionar alimentos adecuados

Dependiendo de cada persona

- Mantener actividad física frecuente

Depende de capacidades de cada uno