



Mi Universidad

Moises Santiz Alvarez

Parcial III

Nutrición

Lic. Daniela Monserrath Méndez Guillen

Medicina Humana

Tercer Semestre Grupo A

Comitán de Domínguez, Chiapas a 8 de Noviembre de 2024

Alimentación en las diferentes etapas de la vida.

EMBARAZO

la mujer embarazada debe proporcionar nutrientes y calorías para el feto, el líquido amniótico, la placenta y el aumento en el volumen de sangre y el tejido graso de pechos y útero.

Ganancia de peso durante el embarazo

es de 11.3 a 15.8 kg

Necesidades nutricionales

vitamina C

Es adicional para desarrollar colágeno y para aumentar la absorción de hierro

vitaminas B

Juega un papel importante en el metabolismo y el desarrollo de los glóbulos rojos.

Calcio

Es esencial para el desarrollo de los huesos y dientes del bebé, y también para la coagulación y la acción muscular.

La cantidad requerida de vitamina D es de 10 µg. El requisito de vitamina E es de 15 mg α-TE. La cantidad de vitamina K requerida se da como una AI de 75 a 90 µg dependiendo de la edad.

Satisfacción de las necesidades nutricionales

Una de las mejores maneras de proporcionar estos nutrientes es bebiendo leche adicional todos los días

La leche adicional proporciona proteínas, calcio, fósforo, tiamina, riboflavina y niacina.

LACTANCIA

La producción y secreción de leche materna con el propósito de alimentar a un bebé, se facilita por medio de la interacción entre varias **hormonas** después del nacimiento del bebé.

prolactina

es responsable de la producción de leche

oxitocina

participa en su expulsión de leche en el pecho.

Beneficios

- reciben inmunidad de la leche de su
- La succión del pecho promueve un buen desarrollo de la mandíbula
- Contiene los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo
- La lactancia materna prolongada reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad
- Etc.

técnicas de alimentación

- lactantes coordinan el movimiento de mamar con la respiración y la deglución y están preparados para mamar líquidos de la mama o del biberón
- Durante el primer año, los lactantes normales controlan la cabeza, pueden sentarse y mantenerse sentados y pueden agarrar, primero con un agarre palmar y después con un agarre de pinza más refinado.
- En el segundo año, aprenden a comer solos con una cuchara

Durante los primeros 4 meses de vida, el lactante consigue controlar la cabeza y el cuello y los patrones motores orales progresan desde la succión al mamar hasta un patrón de succión más maduro.

Alimentación en las diferentes etapas de la vida.

INFANCIA

El crecimiento es, en general, regular y lento durante los años de preescolar y de educación primaria, pero puede ser variable en algunos niños, con períodos de ausencia de crecimiento seguidos de estirones.

Alimentación de los niños en edad preescolar

Los niños de 1 año utilizan fundamentalmente los dedos para comer y pueden necesitar ayuda para beber

Los de 2 años pueden sostener la taza en una mano y utilizar la cuchara, aunque es posible que

Los niños de 6 años tienen ya habilidades finas y comienzan a usar el cuchillo para cortar algunas frutas.

Alimentación de los niños en edad escolar

la mayoría de los problemas de conducta ligados a la alimentación ya se han resuelto a estas edades, y los niños disfrutan comiendo para saciar el hambre y obtener satisfacción de índole social.

Los niños pasan en la escuela la mayor parte del día y comienzan a formar grupos y participar en actividades deportivas organizadas y programas de tiempo libre.

Hoy en día los niños en edad escolar se preparan ellos mismos el desayuno.

No es infrecuente que los niños se salten esta comida, incluso los niños de primaria.

Los niños que no desayunan tienden a consumir menos calorías y nutrientes que los que desayunan

ADOLESCENCIA

etapa está conformada por una combinación entre cambios físicos y reajustes emocionales y sociales, que ejercen influencia en los comportamientos relacionados con la salud y la alimentación; que representan una oportunidad para fomentar y reafirmar hábitos correctos de alimentación, ya que los hábitos adquiridos en esta etapa perdurarán gran parte de la vida del individuo.

Necesidades nutricionales

-Proteínas: En la adolescencia, las necesidades proteicas varían según el grado de madurez física. Las IDR para las proteínas han de estimarse de manera que permitan un adecuado crecimiento puberal y un equilibrio positivo de nitrógeno

-Hidratos de carbono: Los adolescentes muy activos y en una etapa de crecimiento activo necesitan hidratos de carbono adicionales para mantener una adecuada ingesta energética, mientras que los chicos que no son activos o que tienen una enfermedad crónica que limita su movilidad pueden requerir menos hidratos de carbono.

-Grasas: No se han establecido los valores de IDR para la ingesta absoluta de grasas. No obstante, se recomienda 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.

-Vitaminas y minerales: Los adolescentes tienen necesidades elevadas de micronutrientes, pues tales compuestos sostienen el desarrollo y el crecimiento físico del joven.

Alimentación en las diferentes etapas de la vida.

EDAD ADULTA

Conductas y hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios que se observan en los adolescentes con mayor frecuencia que en otros grupos de edad son las comidas irregulares, el consumo excesivo de tentempiés o aperitivos «basura», las comidas fuera de casa, la realización de dietas y la mala costumbre de saltarse alguna comida.

Actividad física

Las recomendaciones nacionales sobre actividad física establecen que 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.

La etapa adulta puede dividirse de manera general en tres periodos

-La etapa adulta joven es de emoción y exploración, los individuos están animados con planes, deseos y energía a medida que empiezan a buscar y encuentran su camino de vida adulta.

-El periodo medio va desde los 40 a los 65 años, es una época en que las actividades que se realizaban en la etapa joven empiezan a disminuir.

-Periodo tardía durante esta etapa, también pueden ser evidentes los comienzos de la osteoporosis. Se piensa que una dieta rica en calcio, vitamina D y flúor puede ayudar a prevenir la osteoporosis.

Requisitos nutricionales

-El requisito de hierro para las mujeres a lo largo de los años reproductivos, Se necesita hierro adicional para reemplazar la pérdida de sangre durante la menstruación y para ayudar a formar tanto la sangre del infante como la sangre adicional materna que se necesita durante el embarazo.

-El requisito actual de calcio para los adultos de 19 a 50 años es de 1 000 mg y para la vitamina D, 5 µg. Tanto el calcio como la vitamina D son esenciales para tener huesos fuertes, y ambos se encuentran en la leche.

Requisitos calóricos

-empiezan a disminuir después de los 25 años, a medida que disminuyen los índices del metabolismo basal. Después de los 25 años, una persona subirá de peso si el total de calorías no se reduce de acuerdo con las necesidades reales, que se determinan por la actividad, el BMI (REE) y la cantidad de masa muscular

Hábitos alimentarios

Si los hábitos alimenticios establecidos por la persona mayor son deficientes, es indudable que llevan varios años así. Estos hábitos no son fáciles de cambiar. Los malos hábitos alimenticios que empezaron a una edad avanzada también pueden representar problemas.

Alimentación en las diferentes etapas de la vida.

MUJER EN PERIODO DE CLIMATERIO

La característica más evidente de este periodo es la disminución en la producción de estrógenos, con lo cual la mujer pierde su protección contra el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión u osteoporosis y para fines prácticos su riesgo se torna equiparable al del varón.

En los últimos tiempos se ha hecho hincapié sobre la necesidad de que la mujer consuma calcio suficiente durante este periodo para disminuir el riesgo de osteoporosis, el hecho es que el consumo de calcio es más crítico durante la adolescencia y juventud temprana ya que en esas edades es cuando se alcanza el pico de máxima densidad mineral ósea.

se Puede clasificar como: envejecimiento, envejecimiento exitoso, y envejecimiento patológico.

-El envejecimiento usual o normal se define como un proceso que involucra la disminución de las funciones cognitivas y musculares con una posible pérdida de la autonomía.

-El envejecimiento exitoso se presenta en la población que no presenta padecimientos que requieran medicamentos, con una vida social activa y con las funciones físicas y cognitivas adecuadas.

-El envejecimiento patológico es aquel en donde los sujetos presentan enfermedades degenerativas, cardiovasculares y malignas

VEJEZ

-Requerimientos y precauciones específicos en adultos mayores de 65 años

- Menor consumo de energía

- Hidratación

- Consumo elevado de fibra y agua, recomendados para evitar estreñimiento

- Con dietas altas en fibra incluir suplementos de calcio, magnesio y zinc

- Requerimiento de proteína

- Las alteraciones en la salud bucal hay que disminuir el consumo de frutas frescas, carnes y verduras crujientes

- Vigilar el consumo adecuado, al menos 3 raciones de verdura y 2 de fruta, para asegurar el requerimiento de antioxidantes

Recomendaciones generales

- Comer varias veces al día,

- Aumentar el consumo de verduras y frutas,

- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas,

- Seleccionar alimentos adecuados,

- Estar activo ayuda a organizarse y abre el apetito.