



**Mi Universidad**

**Alimentación en las diferentes**

**etapas de la vida**

**Alumna:** Sofhia Hoyos Bolaños

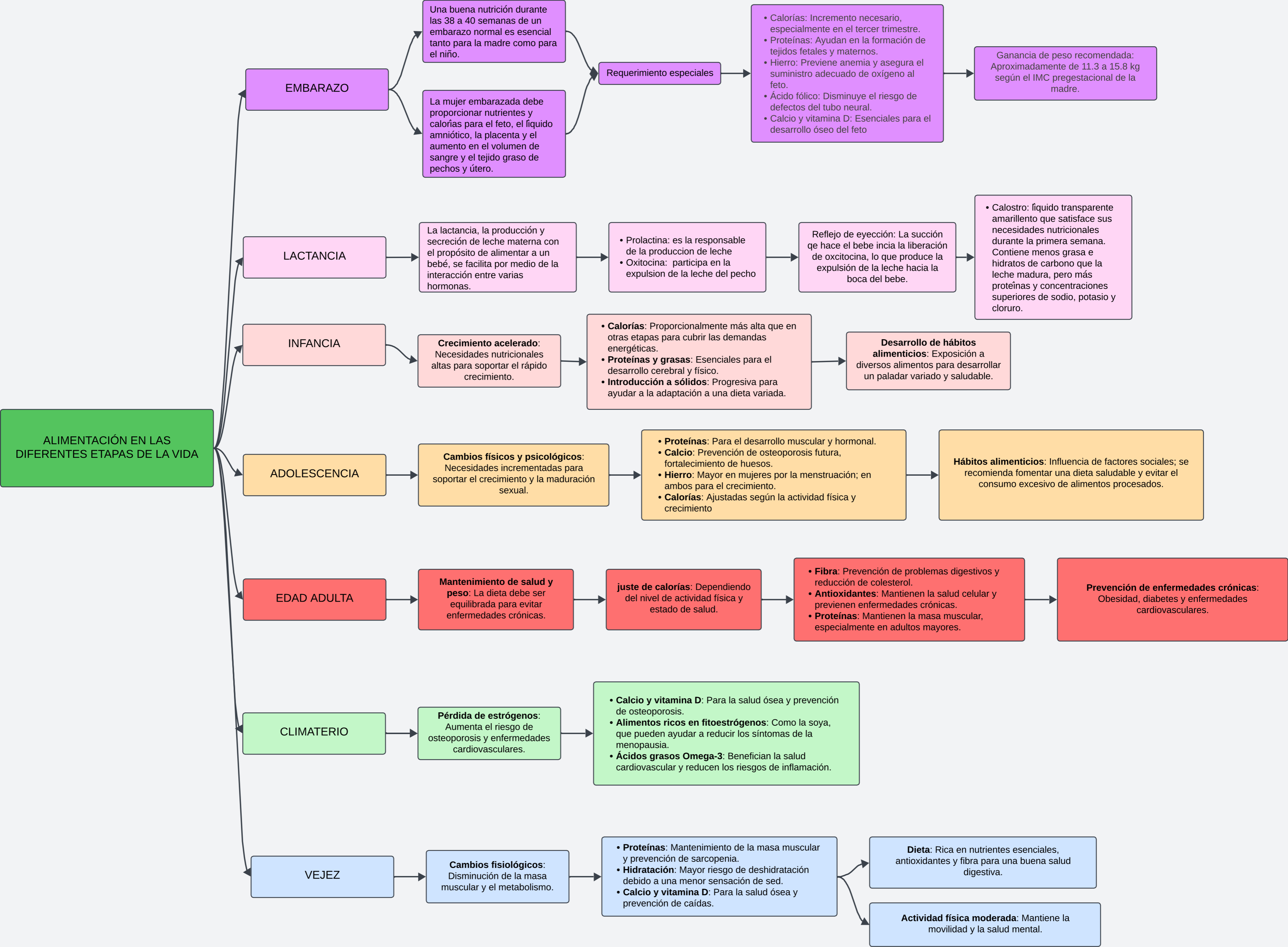
**Materia:** Nutrición

**Lic.** Daniela Monserrat Mendez Guillen

**Licenciatura:** Medicina Humana

**Tercer semestre**

10 de noviembre del 2024, Comitán, Chiapas



**ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA 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.

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.

**Requerimiento especiales**

- **Calorías:** Incremento necesario, especialmente en el tercer trimestre.
- **Proteínas:** Ayudan en la formación de tejidos fetales y maternos.
- **Hierro:** Previene anemia y asegura el suministro adecuado de oxígeno al feto.
- **Ácido fólico:** Disminuye el riesgo de defectos del tubo neural.
- **Calcio y vitamina D:** Esenciales para el desarrollo óseo del feto

**Ganancia de peso recomendada:** Aproximadamente de 11.3 a 15.8 kg según el IMC pregestacional de la madre.

**LACTANCIA**

La 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.

- **Prolactina:** es la responsable de la producción de leche
- **Oxitocina:** participa en la expulsión de la leche del pecho

**Reflejo de eyección:** La succión que hace el bebé inicia la liberación de oxitocina, lo que produce la expulsión de la leche hacia la boca del bebé.

- **Calostro:** líquido transparente amarillento que satisface sus necesidades nutricionales durante la primera semana. Contiene menos grasa e hidratos de carbono que la leche madura, pero más proteínas y concentraciones superiores de sodio, potasio y cloruro.

**INFANCIA**

**Crecimiento acelerado:** Necesidades nutricionales altas para soportar el rápido crecimiento.

- **Calorías:** Proporcionalmente más alta que en otras etapas para cubrir las demandas energéticas.
- **Proteínas y grasas:** Esenciales para el desarrollo cerebral y físico.
- **Introducción a sólidos:** Progresiva para ayudar a la adaptación a una dieta variada.

**Desarrollo de hábitos alimenticios:** Exposición a diversos alimentos para desarrollar un paladar variado y saludable.

**ADOLESCENCIA**

**Cambios físicos y psicológicos:** Necesidades incrementadas para soportar el crecimiento y la maduración sexual.

- **Proteínas:** Para el desarrollo muscular y hormonal.
- **Calcio:** Prevención de osteoporosis futura, fortalecimiento de huesos.
- **Hierro:** Mayor en mujeres por la menstruación; en ambos para el crecimiento.
- **Calorías:** Ajustadas según la actividad física y crecimiento

**Hábitos alimenticios:** Influencia de factores sociales; se recomienda fomentar una dieta saludable y evitar el consumo excesivo de alimentos procesados.

**EDAD ADULTA**

**Mantenimiento de salud y peso:** La dieta debe ser equilibrada para evitar enfermedades crónicas.

**Juste de calorías:** Dependiendo del nivel de actividad física y estado de salud.

- **Fibra:** Prevención de problemas digestivos y reducción de colesterol.
- **Antioxidantes:** Mantienen la salud celular y previenen enfermedades crónicas.
- **Proteínas:** Mantienen la masa muscular, especialmente en adultos mayores.

**Prevención de enfermedades crónicas:** Obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

**CLIMATERIO**

**Pérdida de estrógenos:** Aumenta el riesgo de osteoporosis y enfermedades cardiovasculares.

- **Calcio y vitamina D:** Para la salud ósea y prevención de osteoporosis.
- **Alimentos ricos en fitoestrógenos:** Como la soya, que pueden ayudar a reducir los síntomas de la menopausia.
- **Ácidos grasos Omega-3:** Benefician la salud cardiovascular y reducen los riesgos de inflamación.

**VEJEZ**

**Cambios fisiológicos:** Disminución de la masa muscular y el metabolismo.

- **Proteínas:** Mantenimiento de la masa muscular y prevención de sarcopenia.
- **Hidratación:** Mayor riesgo de deshidratación debido a una menor sensación de sed.
- **Calcio y vitamina D:** Para la salud ósea y prevención de caídas.

**Dieta:** Rica en nutrientes esenciales, antioxidantes y fibra para una buena salud digestiva.

**Actividad física moderada:** Mantiene la movilidad y la salud mental.