



Mi Universidad

NUTRICIÓN

Williams Said Pérez García

Cuadro sinóptico

Tercer parcial

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Medicina humana

Tercer semestre

Elaborado en Comitán de Domínguez, Chiapas el 6 de noviembre del 2024



ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

EMBARAZO

Es de suma importancia como para la mamá con al feto, atender las demandas nutricionales en nutrientes, calorías, volumen sanguíneo y aumento del tejido graso en los pechos.

GANANCIA DE PESO

La ganancia de peso durante el embarazo es de 11.3 a 15.8 Kg siendo el primer trimestre la ganancia de 1 a 2 kilos, el segundo trimestre de 300kg/semanales y el tercer trimestre de 500kg/semanales

NECESIDADES NUTRICIONALES

La ingesta de proteína aumenta un 20% +5% en mujeres adolescentes embarazadas, un exceso de vitamina A puede traer problemas, vitamina D 10UG, vitamina E 15ng, vitamina K 75 a 90 UG y las vitaminas solubles incrementan conforme al embarazo.

SATISFACCION DE LA NECESIDAD

Se debe prestar un especial cuidado en la selección de comida, para suministrar las calorías necesarias, el exceso de vitaminas y minerales pueden ser tóxicos.

LACTANCIA

Las madre debe de decidir si amamantara a su bebe antes que nazca, es de vital importancia la leche materna durante los primeros 6 meses, en este proceso participa la oxitocina y prolactina.

BENEFICIOS

Contiene cantidades precisas de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, contiene al menos 100 ingredientes que no se pueden encontrar en ninguna formula.

LECHE MATERINA

La leche se divide en tres etapas
CALOSTRO: Líquido amarillento con muchos nutrientes

LECHE DE TRANSICIÓN: Líquido transparente amarillo

LECHE: líquido solido de color blanco

TECNICA DE ALIMENTACIÓN

Existen varias técnicas para la alimentación del niño, ya que coordinan el movimiento de mamar con la respiración, la deglución y ya están preparados

INFANCIA

La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida, con ello los niños ya pueden comer alimentos solidos por el crecimiento de los dientes y su desarrollo

PRESCOLAR

Es la edad entre 1 a 6 años, se les debe de ofrecer raciones pequeñas de comida de cuatro a seis veces al día con ello la baja ingesta de azucares

ESCOLAR

Es la edad de 6 a 12 años, a esta edad los niños pasan la mayor parte de su tiempo en la escuela y los niños disfrutan comer para saciar el hambre y obtener satisfacción índole social.



ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA



ADOLESCENCIA

La adolescencia es el tránsito entre la niñez y la edad adulta, ocurriendo en lapsos variables, esta etapa conforma cambios físicos, reajustes emocionales y sociales.

NECESIDADES NUTRICIONALES

Proteínas: Kg de peso corporal
Fibra 38g al día
hidratos de carbono: Cereales integrales
Grasas: no superar los 30 a 35% de ingesta calórica total.

HABITOS ALIMENTARIOS

Mayormente se observa que los adolescentes consumen comida chatarra (basura), el aumento de responsabilidades deja a los adolescentes sin tiempo de consumir alimentos e influye el nivel socioeconómico.

ACTIVIDAD FISICA

Todos los jóvenes deben de hacer ejercicio durante 60 minutos al día, incluyendo la participación en una actividad intensa al menos 3 días a a la semana.

ADULTOS

se puede dividir en adulto joven, mediana y tardía, el rango de edad va de 18 a 40 años, los individuos están animados con planes, deseos y energía, durante esta etapa es importante prevenir la osteoporosis.

REQUISITO NUTRICIONALES

Durante estos años, los requisitos nutricionales de los adultos saludables cambia muy poco, el incremento de hierro por la menstruación y calcio como vitamina D son esenciales.

REQUISITOS CALORICOS

Empiezan a disminuir después de los 25 años, a medida que disminuye los índices de metabolismo basal. Quienes son activos necesitan calorías que quienes no lo son.

HABITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios establecido por la persona mayor son deficientes y pueden llevar años así, estos hábitos no son fáciles de cambiar.

MUJER PERIODO DE CLIMATERIO

El climaterio es predecesor a la usencia de la menstruación por razones hormonales, en la cual disminuye la producción de estrógeno, se recomienda el consumo de calcio para evitar la osteoporosis.

CUIDAR EL PESO

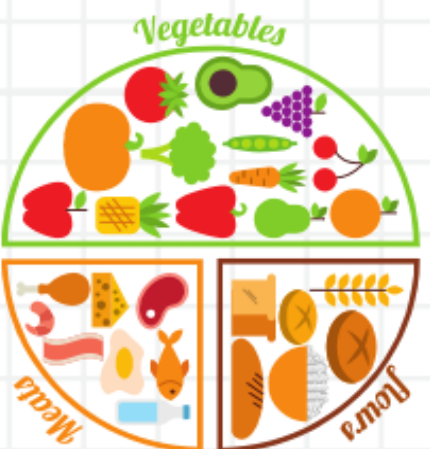
Es de suma importancia al igual que toda la vida, es deseable cuidar el peso adecuado 20-25 IMC

ALIMENTACIÓN

es de suma importancia cuidar la alimentación y realizar ejercicio físico.



ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA



VEJES

El envejecimiento es la última etapa de la vida en la cual tiene una gran importancia nutricional en la cual podemos tener que se clasifican en tres

ENVEJECIMIENTO USUAL O NORMAL:

Disminución de funciones cognitivas y musculares

ENVEJECIMIENTO EXITOSO:

No presenta padecimientos que requieran medicamentos y sus funciones cognitivas y musculares están bien

ENVEJECIMIENTO PATOLÓGICO:

Sujetos presentan enfermedades degenerativas, cardiovasculares malignas

RECOMENDACIONES

Comer varias veces al día
Aumentar el consumo de frutas y verduras
Moderar el consumo de alcohol
estar activo y hacer ejercicio
Comer acompañado es muy agradable

