



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Alexander Gómez Moreno

Parcial III

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Medicina Humana

Tercer Semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 08 de noviembre de 2024

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

EMBARAZO

- GANANCIA DE PESO**
 - Mujeres con peso bajo: aumento de 12.7-18.1 kg
 - Mujeres con peso normal: 11.9-15.1 kg
 - Mujeres con sobrepeso: ganancia moderada (máximo 6.8 kg)
- NECESIDADES ENERGÉTICAS**
 - No se requieren calorías adicionales en el primer trimestre.
 - 300 calorías adicionales diarias en el segundo y tercer trimestres
- NECESIDADES NUTRICIONALES**
 - Proteína: 71 g/día
 - Calcio: 1000 mg/día
 - Hierro: 27 mg/día
 - Ácido Fólico: 600 µg/día
 - Vitamina A: 770 µg/día
 - Vitamina C: 85 mg/día
 - Vitamina D: 600 UI/día
 - Zinc: 11 mg/día
 - Yodo: 220 µg/día
- SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO**
 - Alimentación Densa en Nutrientes: Elegir alimentos ricos en nutrientes, como la leche
 - Leche: Fuente de proteínas, calcio y vitaminas
 - Infante: 130 kcal por 28.5 ml
 - Conocimiento: 90 kcal por 28.5 ml
 - Suplementos: Vitaminas prenatales y hierro prenatal
 - Atención: No son perjudiciales si no interfieren con una dieta balanceada

LACTANCIA

- IMPORTANCIA**
 - La leche materna es el alimento ideal para el bebé durante al menos los primeros 6 meses de vida.
 - La OMS establece lactancia exclusiva durante 6 meses, y hasta los 2 años
- PROCESO DE LACTANCIA**
 - Hormonas**
 - Prolactina: Responsable de la producción de leche.
 - Oxitocina: Ayuda en la expulsión de la leche (reflejo de eyección)
 - Etapas de la leche**
 - Colostro
 - Leche de transición
 - Leche madura
- BENEFICIOS**
 - Para el bebé**
 - Aporta los nutrientes necesarios que necesita el bebé
 - Transmite defensas
 - Refuerza el vínculo madre-hijo
 - Para la madre**
 - Menos riesgo de anemia, hipertensión y depresión postparto
 - Alimento listo para su uso en cualquier momento
 - Protege contra cáncer de mama, ovario y osteoporosis
 - Mayor recuperación del peso preconceptivo
- INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SEMISÓLIDOS**
 - 4-6 meses: Introducción de alimentos triturados, con cuchara.
 - Progresión en texturas: Verduras antes que frutas para mayor aceptación.
 - Introducción de alimentos nuevos cada 2-7 días para detectar alergias.
- ALIMENTACIÓN PARA LA MADRE**
 - Incremento calórico de aproximadamente 500 kcal/día.
 - Requiere una alta ingesta de líquidos para mantener la producción de leche.
 - Proteínas: 1.1 g/día para calidad de la leche.
 - Calcio y Hierro: 1000 mg/día de calcio y 10 mg/día de hierro para asegurar reservas.
 - Vitamina A, C, E y 2 g de ácido fólico: Aumentado para apoyar el sistema inmune del bebé

ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

- CRECIMIENTO Y DESARROLLO**
 - Disminución de velocidad de crecimiento después del primer año.
 - Peso y altura aumentan gradualmente.
 - Peso: Incremento de 2-3 kg por año hasta los 5-10 años.
 - Altura: 4.5 cm por año desde los 2 años hasta la pubertad.
 - Crecimiento regular, con variaciones que afectan apetito e ingesta alimentaria
- ALIMENTACIÓN EN NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (1-6 AÑOS)**
 - Desarrollo de habilidades**
 - Progresión en el uso de utensilios (de manos a cuchara y cuchillo)
 - Ingesta alimentaria**
 - Comidas pequeñas, de 4-6 veces al día; tiempos nutritivos y de preferencia sin azúcares.
 - Consideraciones para el apego**
 - Actividad previa adecuada.
 - Limitar zumos de frutas: a 120-180 ml/día; evitar el exceso por riesgo de hipercolesterolemia y diabetes.
- ALIMENTACIÓN EN NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6-12 AÑOS)**
 - Crecimiento lento y constante, aumento continuo de ingesta.
 - Influencia social en hábitos alimentarios.
 - Importancia del entorno: Negar el rendimiento escolar y cognitivo.
 - Refuerzos:
 - Oportunidad para consumir alimentos no saludables fuera de casa.
 - Ofertar opciones saludables en el hogar y apoyar educación nutricional.

ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

- Transición biológica**
 - Etapas clave para observar la biopsicosocialidad. Dicha etapa está conformada por una combinación entre cambios físicos y rasgos emocionales y sociales, que ejercen influencia en los comportamientos relacionados con la salud y la alimentación; que representan una oportunidad para fomentar y realinear hábitos correctos de alimentación.
- Necesidades nutricionales**
 - Las necesidades energéticas en esta etapa le corresponde al varón 2200 kcal y las mujeres 1800 kcal.
 - Distribución:
 - Carbohidratos: 50-55 %
 - Grasas: 25-35 %
 - Proteínas: 15-20 %
- Actividad física**
 - Ejercicio: al menos 60 minutos al día.
 - Actividad intensa mínimo 3 días a la semana.
 - Fortalecimiento muscular y hueso: al menos 3 veces por semana.
- Conductas y hábitos alimentarios**
 - Comidas irregulares.
 - Consumo de aperitivos-obstruente.
 - Comidas fuera de casa.
 - Dietas y saltarse comidas.

ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA

- Etapas de la Adultez**
 - Joven (18-40 años)
 - Emoción y exploración.
 - Alta energía para actividades sociales y profesionales.
 - Interés en ejercicio y deportes atléticos.
 - Media (40-65 años)
 - Disminución de actividades de juventud.
 - Supervisión menor de hijos pequeños.
 - Riesgo de osteoporosis.
 - Tardía (65+ años)
 - Mayor riesgo de enfermedades relacionadas con la edad
- Requisitos Nutricionales**
 - Hierro
 - Mayor necesidad en mujeres en edad reproductiva.
 - Igual para hombres y mujeres post-menopausa.
 - Proteínas
 - 6.8 gramos por kilogramo de peso corporal.
 - Calcio y Vitamina D
 - 1000 mg de calcio y 5 µg de vitamina D.
 - Importantes para prevenir osteoporosis
- Requisitos Nutricionales**
 - Disminuyen después de los 25 años.
 - Reducción necesaria para evitar aumento de peso.
 - Resulta en actividad, IMC y masa muscular magra.
- Hábitos alimentarios**
 - Adultos Tardíos: Factores como menor ingreso, problemas de transporte, y dificultades para coherir influyen en la dieta.
 - Riesgo de malnutrición por problemas psicosociales, salud y enfermedades crónicas.
 - Importancia del consumo de alimentos densos en nutrientes y agua para prevenir deshidratación y problemas urinarios.

ALIMENTACIÓN DE LA MUJER EN EL PERIODO DE CLIMATERIO

- Climaterio**
 - Período que va desde antes del cese de la menstruación hasta cinco años después.
 - Característica: Disminución de producción de estrógenos.
 - Aumento del riesgo de enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, osteoporosis).
- Prevención de Riesgo**
 - Alimentación adecuada.
 - Actividad física regular.
 - Evitar adicciones (tabaco).
- Consumo de Calcio**
 - Importancia del calcio en la prevención de osteoporosis.
 - Pico de Densidad Mineral Ósea (DMO):
 - Crítico en adolescencia y juventud (hasta los 30 años).
 - Consumo insuficiente en la población mexicana (menos del 60% de lo recomendado).
- Peso Adecuado**
 - Mantener un IMC entre 20-25 para reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
 - Importancia de una dieta saludable y actividad física regular.

ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

- Tipo de Envejecimiento**
 - Envejecimiento Usual o Normal
 - Disminución de funciones cognitivas y musculares, posible pérdida de autonomía
 - Envejecimiento Exitoso
 - Sin enfermedades, vida social activa, funciones físicas y cognitivas adecuadas.
 - Envejecimiento Patológico
 - Presencia de enfermedades degenerativas, cardiovasculares, o malignas
- Requerimientos y precauciones específicos en adultos mayores de 65 años**
 - Energía: Menor consumo por reducción del metabolismo
 - Hidratación: Asegurar suficiente agua y electrolitos
 - Fibra y Agua: Para evitar estreñimiento
 - Suplementos: Calcio, magnesio y zinc en dietas altas en fibra
 - Proteínas: Incrementadas en caso de enfermedades o estrés
 - Salud Bucal: Afecta el consumo de frutas, carnes y verduras
 - Antioxidantes: Consumir verduras y frutas (ácido ascórbico, ácido fólico, luteína, zeaxantina)
 - Interacciones Medicamentosas: Vigilar efectos de medicamentos en la absorción de nutrientes
- Recomendaciones generales**
 - Frecuencia de Comidas, realizar de 3 a 5 comidas diarias
 - Verduras y Frutas, consumir más para obtener vitaminas y fibra
 - Moderación en alcohol, en pequeñas cantidades, puede mejorar el apetito
 - Alimento Adecuado para Masticación, dar alimentos suaves si hay problemas dentales
 - Comer Acompañado, las comidas también son un momento social
 - Mantenerse Activo, ayuda a regular el apetito y mejorar el estado de ánimo

REFERENCIA

1. Antología Nutrición. Pdf