



**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: 11.3-15.1 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: Aumentados 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 apesto
    - 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.
  - Reflexiones:
    - Oportunidad para consumir alimentos no saludables fuera de casa.
    - Defender 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-obesogénicos.
  - Comidas fuera de casa.
  - Dieta 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