



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

José Antonio Jiménez Santis

Tercer parcial III

Nutrición

Lic. Daniela Monserrath Méndez Guillen

Medicina Humana

Tercer semestre grupo "B"

Comitán de Domínguez Chiapas 8 de noviembre del 2024

EMBARAZO

- **Ganancia de peso durante el embarazo**

- El aumento de peso durante el embarazo es natural y necesario para que el bebé se desarrolle normalmente y la madre pueda mantener su salud
- El útero, los pechos, la placenta, el volumen de sangre, los fluidos corporales y la grasa de la madre deben aumentar para responderlas necesidades del bebé
- La ganancia de peso promedio durante el embarazo es de 11.3 a 15.8 kg
- Las mujeres bajas de peso deben aumentar de 12.7 a 18.1 k
- Las mujeres de peso promedio deben evitar la ganancia excesiva de peso y tratar de mantenerse dentro del promedio de 11.3 a 15.8 kg
- Las mujeres con sobrepeso pueden subir menos que la mujer promedio, pero no menos de 6.8 kilogramos

- **Necesidades nutricionales durante el embarazo**

- Necesidades de proteínas aumentan en 20% para las mujeres embarazadas de más de 25 años y en 25% para las adolescentes embarazadas.
- Las proteínas son esenciales para la construcción de tejidos y los alimentos ricos en proteínas son fuentes excelentes de muchos otros nutrientes esenciales, sobre todo hierro, cobre, zinc y vitaminas B
- No hay necesidad de aumentar la ingesta de vitamina A durante el embarazo
- El exceso de vitamina A (más de 3 000 RE) produce defectos de nacimiento como la hidrocefalia (aumento de los espacios llenos de líquido en el cerebro), microcefalia (cabeza pequeña), retraso mental, anomalías en oídos y ojos, labio y paladar leporinos, y defectos cardíacos
- 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
- Los requisitos para todas las vitaminas solubles en agua aumentan durante el embarazo
- Se necesita vitamina C adicional para desarrollar colágeno y para aumentar la absorción de hierro
- Son necesarias cantidades mayores de vitaminas B debido al papel que juegan en el metabolismo y el desarrollo de los glóbulos rojos
- Los requisitos para los minerales calcio, hierro, zinc, yodo y selenio aumentan durante el embarazo
- El calcio es, por supuesto, esencial para el desarrollo de los huesos y dientes del bebé, y también para la coagulación y la acción muscular

- **Satisfacción de las necesidades nutricionales durante el embarazo**

- Una de las mejores maneras de proporcionar estos nutrientes es bebiendo leche adicional todos los días o usando sustitutos apropiados
- La leche adicional proporciona proteínas, calcio, fósforo, tiamina, riboflavina y niacina
- Si se usa leche entera, también contribuye a la grasa saturada y el colesterol y proporciona 150 calorías por cada 236.5 ml de leche
- La leche sin grasa no contribuye a la grasa y proporciona 90 calorías por cada porción de 236.5 ml y, por tanto, es una mejor elección
- no se recomienda que la madre tome ningún suplemento de nutrientes sin receta, porque un exceso de vitaminas y minerales puede ser tóxico para ella y el bebé

Lactancia

- Beneficios de la lactancia

- El principal beneficio de la leche materna es nutricional
- . La leche materna contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión
- Ningún bebé es alérgico a la leche de su madre, aunque puede tener reacciones a algo que la madre come
- La leche humana contiene por lo menos 100 ingredientes que no se encuentran en la de fórmula
- Los bebés amamantados muestran una incidencia menor de infecciones en el oído, diarrea, alergias y admisiones a hospitales
- Los bebés amamantados reciben inmunidad de la leche de su madre para las enfermedades que ésta ha padecido o a las que ha estado expuesta
- La succión del pecho promueve un buen desarrollo de la mandíbula porque se requiere más trabajo para obtener leche del pecho que de una botella y el ejercicio fortalece las mandíbulas y fomenta el crecimiento de dientes rectos y saludables

- Leche materna

- Durante los primeros días de vida, un bebé alimentado con lactancia materna toma calostro, un 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
- La lactancia materna exclusiva (LME) durante los 6 primeros meses de vida, suplementada con alimentos complementarios entre los 6 y al menos los 12 meses

- Desarrollo de las técnicas de alimentación

- Al nacer, los lactantes coordinan el movimiento de mamar con la respiración y la deglución y están preparados para mamar líquidos de la mama o del biberón, pero no pueden manejar alimentos con textura
- 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
- Desarrollan un movimiento de aspiración más maduro y la capacidad de masticar alternativamente
- En el segundo año. aprenden a comer solos con una cuchara

- Adición de alimentos semisólidos

- Un desarrollo adecuado y las necesidades de nutrientes son los criterios que determinan el momento adecuado para añadir nuevos alimentos
- 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
- Los alimentos en puré que se introducen durante esta fase se consumen del mismo modo que los líquidos, siguiendo cada movimiento de succión con una deglución empujada por la lengua
- Entre los 4 y los 6 meses de edad, cuando el movimiento de succión maduro se ha refinado y empiezan los movimientos de masticación
- Los cereales para el lactante suelen ser los primeros
- . La introducción de un único alimento nuevo cada vez a intervalos de 2-7 días permite a los padres identificar las respuestas alérgicas o las intolerancias alimentarias
- La introducción de las verduras antes de las frutas aumenta la aceptación de la verdura

ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

• Crecimiento y desarrollo

- La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida
- En contraste con la habitual triplicación del peso de nacimiento que se produce en los primeros 12 meses, ha de transcurrir 1 año más para que el peso de nacimiento se cuadruplica
- La altura al nacer aumenta un 50% en el primer año, pero no se duplica hasta aproximadamente los 4 años de edad
- El peso aumenta una media de 2 a 3 kg al año hasta que el niño cumple los 9 o 10 años
- La media de incrementos de altura es de 6 a 8 cm al año desde los 2 años hasta la pubertad
- 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 edades entre 1 y 6 años muestran un amplio progreso en el desarrollo y en la adquisición de habilidades
- Los niños de 1 año utilizan fundamentalmente los dedos para comer y pueden necesitar ayuda para beber
- A los 2 años pueden sostener la taza en una mano y utilizar la cuchara, aunque es posible que prefieran usar las manos en algún momento
- Los niños de 6 años tienen ya habilidades finas y comienzan a usar el cuchillo para cortar y extender
- Los niños pequeños no comen bien si están cansados; ello debe tenerse en cuenta cuando se programen los horarios de juego y comidas
- Los zumos de frutas y las bebidas a base de zumos son de consumo frecuente en niños pequeños. A menudo, tales bebidas reemplazan el agua y la leche en su dieta
- o los niños de edades comprendidas entre los 2 y los 11 años consumen zumos 100% naturales, su ingesta de calorías, hidratos de carbono, vitaminas C y B6, potasio, riboflavina, magnesio, hierro y ácido fólico son considerablemente mayores
- La ingesta de zumos 100% naturales no se relaciona con sobrepeso posterior
- a ingesta excesiva de zumos (350-900 ml/día) puede reducir el apetito del niño, dando lugar a disminución de la ingesta alimentaria y falta de crecimiento
- La ingesta de zumos de frutas debe limitarse a 120-180ml/día en niños de 1 a 6 años de edad y a 235-350ml/día

• Alimentación de los niños en edad escolar

- El crecimiento entre los 6 y los 12 años de edad es lento pero constante, acompañado de un incremento también continuado de la ingesta alimentaria
- 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
- Los niños que van al colegio sin desayunar son más propensos a presentar carencias en el rendimiento que aquellos que sí desayunan
- Cuando el niño crece y dispone de dinero para gastar, tiende a consumir entre horas más alimentos, que consigue en máquinas dispensadoras, restaurantes de comida rápida y tiendas del barrio
- Las familias deben seguir ofreciendo al niño tentempiés saludables en casa y apoyando la labor educativa en materia de nutrición que se lleva a cabo en la escuela
- la mayoría de los casos, unos buenos hábitos de alimentación establecidos en los primeros años ayudan a los niños en esta etapa de toma de decisiones y de asunción de responsabilidades

**ALIMENTACIÓN
EN LA
ADOLESCENCIA**

- La adolescencia es el tránsito entre la niñez y la edad adulta, ocurre en lapsos variables y su duración depende de las circunstancias específicas del individuo
- La intensidad del crecimiento lineal, función hormonal cambios en las emociones y sentimientos.
- La presencia o la ausencia de conflictividad en su entorno como situación familiar, relación con los padres, autoridades y pares
- Necesidades nutricionales
 - Las ingestas dietéticas de referencia (IDR) para adolescentes se establecen en función de la edad y del sexo
 - las IDR proporcionan una estimación de las necesidades energéticas y nutricionales del adolescente, las necesidades reales varían considerablemente entre individuos, como consecuencia de las diferencias en cuanto a composición corporal, grado de maduración física y nivel de actividad física
 - 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
 - En el adolescente en crecimiento, una ingesta proteica insuficiente da lugar a retraso del crecimiento, tanto en altura como en peso
 - En el adolescente físicamente maduro, una ingesta proteica inadecuada puede dar lugar a pérdida de peso, pérdida de masa corporal magra y alteraciones de la composición corporal
 - 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
 - los chicos que no son activos o que tienen una enfermedad crónica que limita su movilidad pueden requerir menos hidratos de carbono
 - los valores adecuados de ingesta de fibra en la adolescencia son de 31g/día para chicos entre 9 y 13 años, 38g/ día para chicos de 14 a 18 años, y 26g/día para chicas de 9 a 18 años
 - Grasas
 - 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
 - recomendaciones específicas sobre la ingesta de ácidos grasos w-6 v w-3
 - Vitaminas y minerales
 - Los adolescentes tienen necesidades elevadas de micronutrientes, pues tales compuestos sostienen el desarrollo y el crecimiento físico del joven
 - Los micronutrientes que intervienen en la síntesis de masa corporal magra, tejido óseo y eritrocitos son especialmente importantes en la adolescencia
 - Las necesidades disminuyen una vez que se completa la madurez física
- Conductas y hábitos alimentarios
 - el consumo excesivo de tentempiés o aperitivos «basura», las comidas fuera de casa (especialmente en restaurantes de comida rápida), la realización de dietas y la mala costumbre de saltarse alguna comida
 - La situación socioeconómica, la frecuencia de las comidas familiares y la disponibilidad en casa de alimentos sanos se han asociado de un modo positivo a patrones de consumo de verduras, frutas y féculas
- Actividad física
 - Las recomendaciones nacionales sobre actividad física establecen que todos los jóvenes deben hacer ejercicio durante al menos 60min al día
 - En los 60min de actividad física deben incluirse actividades de fortalecimiento muscular y óseo al menos 3 veces por semana

ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA

- Requisitos nutricionales

- El requisito de hierro para las mujeres a lo largo de los años reproductivos sigue siendo mayor que el de los hombres
- Se necesita hierro adicional para reemplazar la pérdida de sangre durante la menstruación
- Después de la menopausia, el requisito para las mujeres es igual al de los hombres
- las proteínas necesarias para los adultos son 0.8 gramos por kilogramo de peso corporal
- Para determinar la cantidad específica, se debe multiplicar el peso en kilogramos por 0.8
- 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

- Requisitos calóricos

- Los 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

- Hábitos alimentarios

- Los malos hábitos alimenticios que empezaron a una edad avanzada también pueden representar problemas
- La disminución del sueldo durante la jubilación, la falta de transporte, la discapacidad física y las instalaciones para cocinar inadecuadas pueden producir dificultades para seleccionar y preparar la comida
- La anorexia por duelo, la soledad, el aburrimiento, la depresión o la dificultad para masticar pueden disminuir el consumo de alimentos
- La demencia y el Alzheimer pueden hacer que los ancianos piensen que han comido cuando en realidad no lo han hecho
- Se debe motivar la ingesta de diversos alimentos densos en nutrientes, además de agua

ALIMENTACIÓN DE LA MUJER EN PERIODO DE CLIMATERIO

- Se entiende por climaterio al periodo que precede al cese de la menstruación por razones hormonales hasta los cinco años posteriores a la interrupción del ciclo menstrual
- La característica más evidente de este periodo es la disminución en la producción de estrógenos
- 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
- el varón adulto este riesgo Puede ser disminuido de manera significativa mediante llevar una vida saludable, lo que incluye una alimentación correcta
- ,la práctica habitual de actividad física y el evitar adicciones como el tabaco
- Se ha corroborado que las mujeres, a pesar de que cuentan con el conocimiento sobre hábitos alimentarios adecuados, no siempre aplican lo que saben
- el 80% sabe de la importancia en el consumo de lácteos, pero sólo un 50% los consume de forma rutinaria
- 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 consumo de calcio es más crítico durante la adolescencia y juventud temprana (hasta los 30 años) ya que en esas edades es cuando se alcanza el pico de máxima densidad mineral ósea
- Es deseable conservar un peso adecuado pues de esta forma se disminuirá el riesgo de enfermedades crónicas
- Para lograr esta meta se debe consumir una dieta saludable y realizar actividad física de manera regular

ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

- El envejecimiento se clasifica

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

- Requerimientos y precauciones específicos en adultos mayores de 65 años

- Menor consumo de energía; ya que el gasto energético basal y la masa magra disminuyen en aproximadamente un 20% entre los 30 y los 90 años
- Hidratación: es importante vigilar que se consuma agua y electrolitos en cantidad suficiente para mantener un balance hídrico adecuado
- Consumo elevado de fibra y agua, recomendados para evitar estreñimiento producto de disminución en la actividad física y en la motilidad intestinal
- Con dietas altas en fibra incluir suplementos de calcio, magnesio y zinc para evitar balances negativos de estos nutrientes
- Requerimiento de proteína aumentado por presencia de patologías; la tensión emocional y física pueden inducir a balances negativos de nitrógeno
- Las alteraciones en la salud bucal disminuyen el consumo de frutas frescas, carnes y verduras crujientes; lo que, a su vez, conlleva al riesgo de ingerir dietas con inadecuado contenido de energía, hierro y vitaminas
- Vigilar el consumo adecuado, al menos 3 raciones de verdura y 2 de fruta, para asegurar el requerimiento de antioxidantes
- Competencia por la interacción medicamentos-nutriente

- Recomendaciones generales

- Comer varias veces al día. Es importante hacer de 3 a 5 comidas cada día Para asegurar el aporte de los nutrientes que el cuerpo necesita
- Aumentar el consumo de verduras y frutas
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas
- Seleccionar alimentos adecuados: a la capacidad de masticación
- Comer acompañado es muy agradable
- Estar activo ayuda a organizarse y abre el apetito

Bibliografía

Universidad del Sureste (UDS). Antología de nutrición clínica. Recuperado el 14 de septiembre de 2024