



Cuadro sinóptico

Jorge Santis García

Tercer Parcial

Nutrición

Lic. Méndez Guillen Daniela Monserrath

Medicina humana

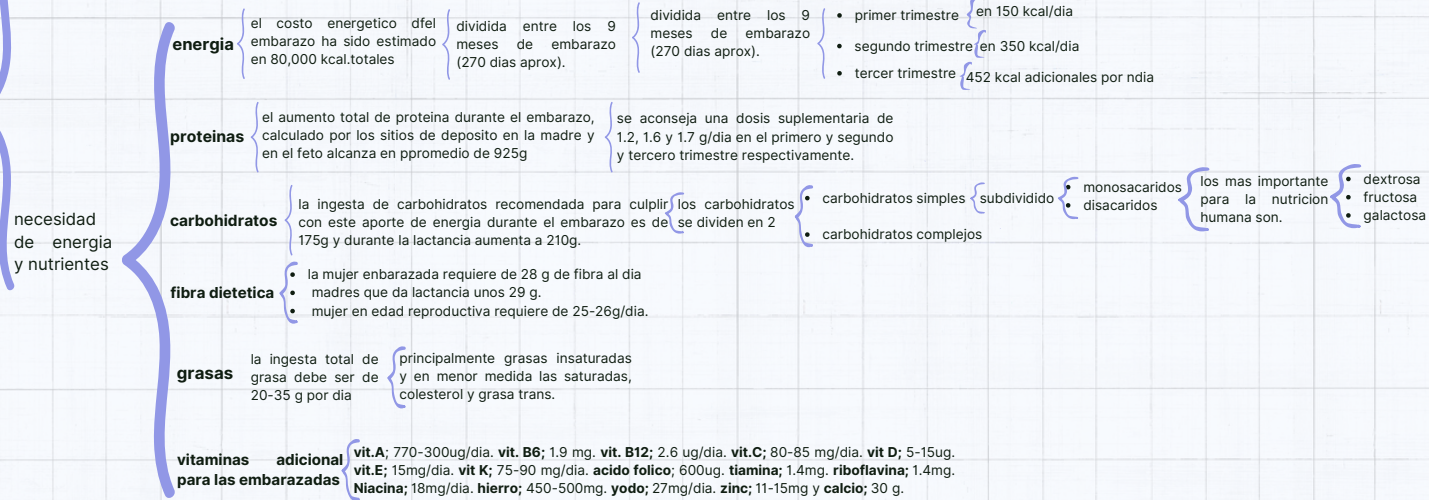
Tercer Semestre Grupo "B"

Comitán de Domínguez Chiapas, 07 de noviembre 2024

ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

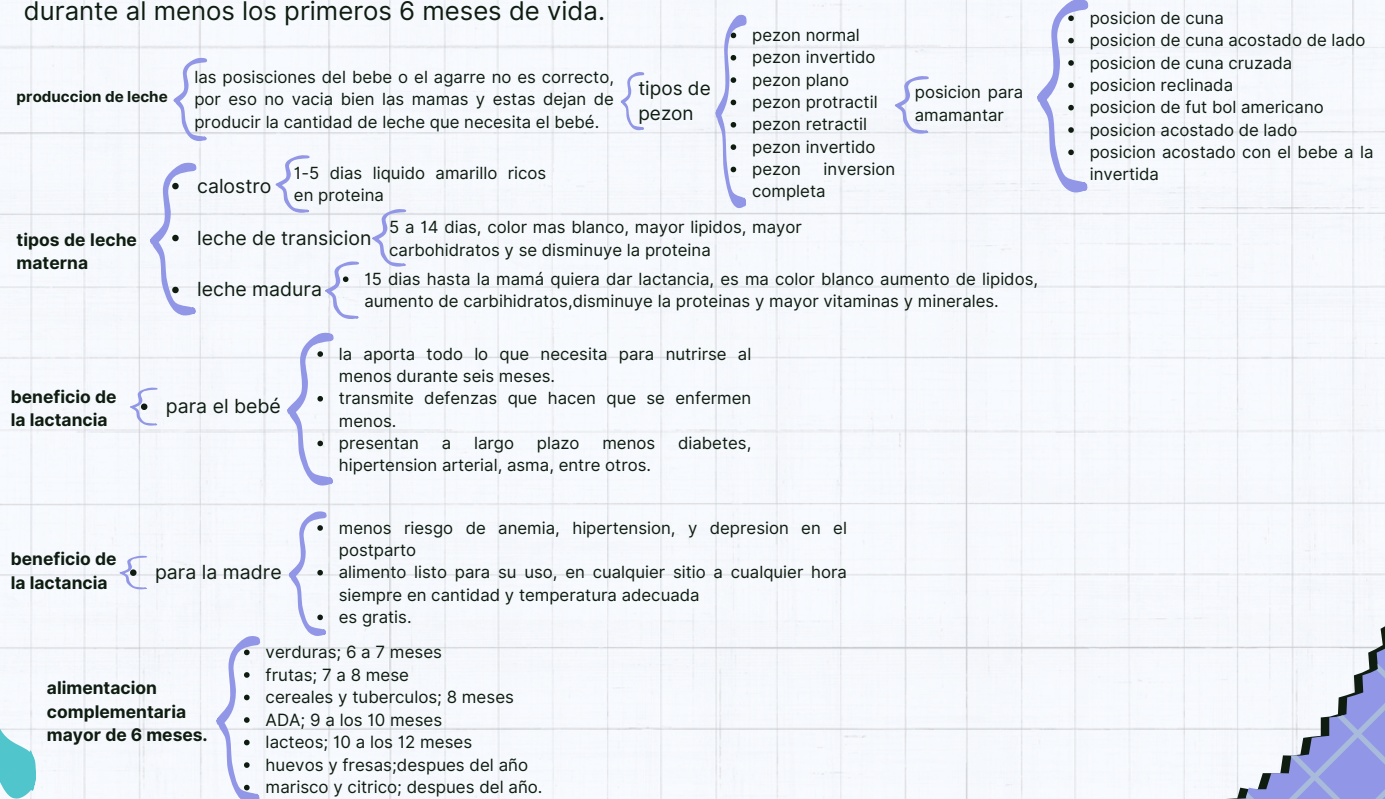
EMBARAZO

Es un estado de la mujer, en el que produce cambios fisiológicos y metabólicos, los que determinan la necesidad de energía para la formación de tejidos maternos, y el trabajo necesario para mover la masa corporal adicional, así como para el crecimiento y desarrollo del feto.



LACTANCIA

la leche materna es el alimento ideal para el bebé durante al menos los primeros 6 meses de vida.



ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

INFANCIA

en esta etapa es cuando se establecen de forma definitiva los hábitos alimentario.

alimentación entre 1 a 3 años.

- desayuno: 25 % papilla o leche con cereales y frutas.
- almuerzo: 30% se ira poco acostumbrando a la comida familiar pura de verdura con legumbre, pasta arroz y guiso.
- merienda: 15% frutas, jamon, queso en trozos, yogurt vocadillo.
- cena: 30% dar preferencia a las verduras, cereales y frutas, leche con o sin cereales.

prestación y texturas

las prestaciones más apropiadas son las jugosas y de fácil de masticación como, (sopas, pures, guisos con poca grasa, croqueta y tortillas.)

alimentación de 4 y 8 años de vida

- durante esta etapa escolar se mantiene la desaceleración de crecimiento lineal.
- los niños de esta edad ya pueden comer solos.
- ya incluyen la alimentación familiar

ADOLESCENCIA

alimentación entre 9 a 13 años.

- se caracteriza por el crecimiento progresivo lento durante la primera mitad de la etapa.
- este crecimiento se da lento hasta el estirón puberal.
- depende del sexo y la genética

recomendación nutricional.

- la ingesta de calorías depende de la actividad física y el sexo.
- las recomendaciones para varones son de 1800 kcal.
- las recomendaciones para mujeres son de 1600 kcal.
- carbohidratos 50-55%
- lípidos 25-35%
- proteínas 15-20%.

calorías totales a portados.

- desayuno: 25%
- almuerzo: 30%
- merienda: 15%
- cena: 30%

problemas más frecuentes de esta etapa de la vida.

- salteamiento del desayuno
- obesidad
- consumo de chatarra.

alimentación de 14 a 18 años

- etapas de cambios físicos y emocionales
- es una época de riesgo nutricional
- se produce una aceleración de crecimiento

recomendación nutricional

- las necesidades energéticas en esta etapa le corresponde al varón 2200 kcal.
- proteínas; 15-20%
- hidratos de carbono 50-55%
- grasas; 25-35%

problemas más frecuentes en esta etapa de la vida.

- obesidad
- dieta milagro
- trastorno de la conducta alimentaria
- menor actividad física.

ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

EDAD ADULTA

la etapa adulta puede dividirse en tres periodos

- etapa adulto joven { es de emocion y exploracion. va desde 18 a 40 años.
- etapa adulto media { va desde 40 a 65 años.
- etapa adulto tardia { va desde los 65 años en adelante.

requisitos calóricos

los requisitos calóricos empiezan a disminuir después de los 25 años, a medida que disminuyen los índices del metabolismo basal.

requisito nutricional.

durante estos años, los requisitos nutricionales de los adultos saludables cambian muy poco.

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.

características

{ es la disminución de la producción de estrógenos.

en los últimos tiempos se ha hecho hincapié de que la mujer consuma calcio suficiente durante este periodo para disminuir el riesgo de osteoporosis.

ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

VEJEZ

el envejecimiento son los cambios estructurales y funcionales que se producen a lo largo de la vida, desde el desarrollo embrionario hasta la senescencia, pasando por la madurez.

se clasifican

- sano { persona con edad avanzada que goza la salud, independencia y calidad de vida .
- enfermo { persona de edad avanzada que sufre una enf. temporal, pero mantiene por si solo independencia y calidad de vida.
- fragil { es aquel anciano que presenta un decremento de su reserva fisiologica que se traduciria en el individuo en el aumento de riesgo de incapacidad.
- paciente geriatrico { ya necesitan cuidados por una persona y son cuidados permanentes.

necesidades energeticas

- entre mas edad que tenga el paciente menos debera ser la ingesta calorica.
- se presenta de perdida de masa muscular, actividad fisica disminuye.

cambios fisiologicos

- en la boca, hay perdida de dentacio, disminuye la saliva y tendencia de la atrofia de la mucosa
- en el esofago, atrofia de la mucosa, menor respuesta peristaltica, tendencia a la incompetencia esofagastica y el reflujo.
- en el estomago, gastritis atrofica, perdida de la funcion motora, disminucion de la secrecion gastrica, pero respuesta vagan.
- en el intestino, atrofia de la mucosa, acortamiento y ensanchamiento de la vili, perdida de la funcion motora, aparicion de los diverticulitis.
- en el higadoi, en elpancrea exocrina, reduccion de tamaño, minimos cambios funcionales.

Referencia bibliográfica

- 1.- Pérez Liazur, A, & García Campos, M., (2014), Dietas normales y terapéuticas, McGraw Hill.
- 3.- Kaufer, M., (2015). Nutrióloga Médica, Medicina panamericana.