



**Mi Universidad**

**Cuadro Sinóptico**

*Luis Alberto López Abadía*

*Tercer Parcial*

*Nutrición*

*Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen*

*Medicina Humana*

*Tercer Semestre Grupo B*

*Comitán de Domínguez, Chiapas 08 de noviembre del 2024*

Alimentación En Las Diferentes Etapas De La Vida

• Embarazo

¿Qué es?

-Estado de la mujer en el que se producen cambios

-Fisiológicas

-Metabólicas

-Determinan las necesidades de energía y nutrientes

-Formación de tejidos  
-Desarrollo fetal  
-Mover la masa corporal adicional

Energía

-Costo energético total: 80,000 kilo calorías

-Proteínas promedio 92.5 kg

-Carbohidratos en promedio 175 g

-Grasas en promedio 20-35 gr

Objetivos

- Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer
- Satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal
- Preparar al organismo materno para afrontar mejor el parto
- Promover y facilitar la futura lactancia

• Lactancia

¿Qué es?

-La leche materna es el alimento ideal para el bebe durante al menos los primeros 6 meses

Tipos de leches

- Calostro -1 a 5 días
- Leche transición -5 a 14 días
- Leche Madura -15 en adelante

Tipos de posiciones

- Cuna, -Vertical, -Caballito sentado, - De lado, -Acostada, -Acostada de lado, -Futbol americano, -Reclinado

Tipos de pezón

- Pezón plano, -Pezón invertido, -Pezón normal, -Pezón protráctil, -Pezón retráctil, -Pezón inverso simple, -Pezón completa

• Infancia

1-3 años

-Se establece de forma definitiva los hábitos alimentarios  
-Etapa de transición entre la fase de crecimiento muy rápido

-Requerimiento Nutricional

- Desayuno: 25%
- Almuerzo: 30%
- Merienda: 15%
- Cena: 30%

-Ejercicio Físico

-Promover la realización de actividades  
-Preocuparnos que no permanezcan inactivos

4-8 años

-Se mantiene la desaceleración de crecimiento lineal  
-Importante mantener y favorecer el desarrollo de actividades

-Los niños ya pueden comer solos

-Alimentación adecuada, suficiente y complejo

9-13 años

-Crecimiento progresivo lento  
-Es lento hasta el estirón puberal  
-Depende del sexo y la genética

-Requerimiento Nutricional

- Depende de la actividad física y el sexo
- Hombres 1800 kcal y Mujeres 1600 kcal
- Incrementan en 200 kcal si se realiza actividad física y entre 200-400 kcal si se intensa

• Adolescencia

¿Qué es?

-Etapa de cambios físicos y emocionales, época de riesgos nutricionales

Características

-Un rápido crecimiento en peso y talla, adquiriéndose el 50% del peso definitivo y el 25% de la talla adulta.

- Se producen una serie de cambios físicos, con la aparición de los caracteres sexuales secundarios, y en la composición corporal, con un aumento de la masa muscular en los varones y con mayores depósitos grasos en las mujeres.

-Incremento Proteínas, CH, Lípidos, Vitaminas y Minerales

Problemas

- Trastorno de la conducta alimentaria
- Menor actividad física
- Dietas milagro
- Dedican más actividades sedentarias

**Alimentación En Las Diferentes Etapas De La Vida**

• **Vejez**

**Necesidades Energéticas**

- Entre más edad tenga menos deberá ser la ingesta calórica
- Se presenta pérdida de masa muscular
- Actividad física disminuye

**¿Qué es?**

-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

**Características**

-se caracteriza esencialmente por una pérdida de nuestros mecanismos de reserva, con aumento de la vulnerabilidad ante estímulos cada vez menos potentes

-implica una mayor susceptibilidad para enfermar y una menor posibilidad de superar estas enfermedades, es decir, una mayor facilidad progresiva para claudicar y morir

**Tipos**

- Sano
- Enfermo
- Frágil
- Paciente geriátrico

• **Edad Adulta**

**Características**

-El grado de Actividad Física pasado y actual, así como los eventuales cambios en la situación social

-Con la edad se produce una disminución de las necesidades energéticas (calóricas), debido a la menor actividad física y al menor componente de masa muscular que a estas edades tiene el organismo.

**Necesidades Energéticas**

- Dieta adecuada es aquella que permite planificar la elaboración de menús saludables con el objetivo de conseguir y mantener un nivel óptimo de salud en las personas mayores o en cualquier otro colectivo que consideremos
- Dieta adecuada, equilibrada y variada, en definitiva, saludable, vamos a garantizar el soporte alimentario adecuado, para sostener el gasto orgánico
- Se requiere que, a través de la alimentación, ingiramos la energía y los nutrientes que precisa el organismo en unas cantidades adecuadas
- Son individuales y diferentes de una persona a otra en función de la edad, sexo, actividad física, problemas de salud, (infecciones, quemaduras, cirugía), medicamentos que toma, etc