



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Angel Adiel Villagómez Gómez

Tercer parcial

Nutrición

Dra. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Medicina Humana

Tercer semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 8 de Noviembre de 2024

Alimentación en las Diferentes Etapas de Vida

Embarazo

Requerimientos Energéticos y Nutricionales Aumentados

Primera Etapa: El aumento de energía es menor, pero es crucial iniciar suplementación de ácido fólico y controlar la calidad de los alimentos.
Segunda y Tercera Etapas: Requieren mayor energía (alrededor de 300-500 kcal adicionales por día).

Nutrientes clave

Ácido fólico: Previene defectos del tubo neural en el feto.
Hierro: Necesario para prevenir anemia y apoyar la expansión del volumen sanguíneo.
Calcio: Importante para la formación de los huesos del bebé.
Ácidos grasos omega-3: Ayudan en el desarrollo cerebral y visual del feto.

Suplementación

Vitaminas prenatales (con ácido fólico, hierro y calcio).

Alimentos y Sustancias a Evitar:

Alcohol, cafeína en exceso, pescados altos en mercurio (como el pez espada), alimentos crudos o poco cocidos, y quesos no pasteurizados para evitar infecciones.

Lactancia

Restricciones

Limitar cafeína, alcohol, alimentos que puedan causar cólicos en el bebé (ej. col, brócoli, alimentos picantes).

Elevados Requerimientos Nutricionales

Calorías: Requiere 450-500 kcal adicionales para mantener la producción de leche.

Macronutrientes:

Proteínas: Apoyan la calidad de la leche.
Grasas saludables (DHA, omega-3): Ayudan al desarrollo cerebral del bebé.

Micronutrientes Importantes:

Calcio, hierro, vitamina D y vitamina B12 (especialmente para mujeres vegetarianas).

Hidratación

Aumento del consumo de agua para compensar la pérdida por producción de leche.

Alimentación en las Diferentes Etapas de Vida

Infancia (0-12 años)

0-6 Meses

- Exclusiva alimentación con leche materna o fórmula infantil.

6 Meses - 1 Año

Introducción progresiva de alimentos sólidos; necesidad de hierro para evitar anemia (ej. carnes magras, cereales fortificados).

1-3 Años

Necesidades elevadas de energía debido al rápido crecimiento.

Micronutrientes Clave

Calcio y Vitamina D: Para la formación de huesos y dientes.
Hierro: Previene la anemia y apoya el desarrollo cognitivo.

Alimentos Base

Verduras, frutas, cereales integrales, legumbres, proteínas de origen animal o vegetal.

Promover Hábitos Saludables

Evitar exceso de azúcares y sal, fomentar variedad y respeto de señales de hambre y saciedad del niño.

Adolescencia (12-18 años)

Requerimientos Calóricos

Aumentan debido al crecimiento rápido y actividad física.

Macronutrientes

Proteínas y Carbohidratos Complejos
Para el desarrollo muscular y estructural y Fuente principal de energía para actividad diaria.

Micronutrientes Clave

Calcio, vitamina D, Hierro y zinc
Reforzados para la salud ósea. Especialmente importante en adolescentes femeninas debido a la menstruación. Apoya el crecimiento y la función inmunitaria.

Hábitos de Alimentación Saludables

Limitar alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas, y promover el consumo de frutas, vegetales y cereales integrales.

Alimentación en las Diferentes Etapas de Vida

Edad Adulta

- Control de Peso y Calorías { Ajustar la ingesta calórica según el nivel de actividad física y evitar el sobrepeso.
- Macronutrientes { Dieta balanceada en carbohidratos, proteínas y grasas saludables.
- Micronutrientes Esenciales { Calcio y Vitamina D, Fibra, Antioxidantes (Vitamina C, Vitamina E) { Para la salud ósea, especialmente salud digestiva y control de reducir el riesgo de enfermedad.
- Salud Cardiovascular { Reducir el consumo de grasas saturadas y alimentos ricos en colesterol. Limitar el consumo de sodio para prevenir hipertensión.

Climaterio (perimenopausia y menopausia)

- Calorías { Puede requerirse una reducción calórica para evitar aumento de peso.
- Nutrientes Esenciales { Calcio y Vitamina D, Fitoestrógenos, Omega-3 y Fibra { Para prevenir osteoporosis y mantener la densidad ósea. En alimentos como la soja, que pueden ayudar a mitigar síntomas. Para la salud cardiovascular y digestiva.
- Alimentos a Promover { Alimentos ricos en fibra, frutas y verduras, legumbres, proteínas magras.
- Evitar Excesos { Reducir alimentos procesados, limitar azúcares y grasas saturadas.

Alimentación
en las
Diferentes
Etapas de
Vida

Vejez

Densidad Calórica Baja
y Alta en Nutrientes

Requerimientos calóricos disminuyen, pero la necesidad de nutrientes como proteínas, calcio y vitaminas es alta.

Macronutrientes

Proteínas
y fibras

Para mantener masa muscular y evitar sarcopenia.
Para la salud digestiva y prevención del estreñimiento.

Micronutrientes Clave

Calcio y Vitamina D
Vitamina B12

Previene la osteoporosis.
Absorción reducida en esta etapa, por lo que puede necesitarse suplementación.

Enfoque en Hidratación

Promover una hidratación adecuada, ya que la sensación de sed puede disminuir con la edad.

Promover Alimentos
Fáciles de Consumir y
Digestivos

Frutas y verduras cocidas, proteínas de fácil masticación, alimentos ricos en fibra, y evitar alimentos difíciles de digerir.

Bibliografía:

1. EL ABC DE LA EVALUACIÓN DEL ESTADO DE NUTRICIÓN
2. ANTOLOGIA NUTRICION CLINICA