



Mi Universidad

cuadro sinóptico

Esmeralda Pérez Méndez

Tercero B

Nutrición.

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Medicina Humana

Segundo parcial..

Dietas en distintas etapas de y estilos de vida

Dieta en embarazo y lactancia

objetivo

Satisfacer necesidades nutricionales de la madre y el feto.

Requerimiento

- Calorías: +340 kcal/día (2° trimestre); +452 kcal/día (3° trimestre).
- Proteínas: +54% para el desarrollo de tejidos fetales y maternos.
- Ácidos grasos: DHA, importante para el cerebro y retina fetal.
- Micronutrientes: Hierro, calcio, ácido fólico, vitaminas B, C y D.

Precaución

Evitar alcohol, tabaco, exceso de sal y cafeína, y ciertos medicamentos.

Alimentación en la infancia

Lactancia materna

- Exclusiva hasta los 6 meses; introduce alimentos gradualmente.
- Apoyo inmunológico y desarrollo adecuado con leche materna.

Alimentos complementarios

- Introducción a los 6 meses, ajustando a cada niño.
- Priorizar alimentos ricos en hierro y proteínas para prevenir deficiencias

Requerimiento crítico

Hierro, vitamina D, zinc y grasas saludables.

Riesgo de una mala alimentación

Obesidad infantil, caries, desarrollo de enfermedades en la adultez (hipertensión, diabetes tipo 2).

Alimentación en niños preescolares, escolares y adolescentes

Preescolares (3-5 años)

Ingesta equilibrada, apoyo en la introducción de nuevos sabores.

Escolares (6-11 años)

Importancia del desayuno con lácteos, frutas y cereales; establecer cinco comidas diarias.

Adolescentes (12-18 años)

- Incremento en necesidades de energía y proteínas por crecimiento rápido.
- Cuidado con tendencias alimentarias influenciadas por imagen corporal y publicidad.
- Nutrientes clave: Hierro (en chicas), calcio, proteínas, vitaminas A, C, E.

Alimentos en adultos

Cambios fisiológicos

- Reducción en necesidades calóricas, menor capacidad digestiva.
- Aumento en la vulnerabilidad ante enfermedades, menor masa muscular (sarcopenia), y problemas en la salud ósea (osteopenia, osteoporosis).

Nutrientes importantes

- Alimentos ricos en vitaminas y minerales, bajos en calorías (frutas, verduras de colores, cereales - integrales).
- Evitar calorías vacías (alimentos altos en grasas v azúcares).

Consideraciones

Adaptar la textura de alimentos si hay problemas de masticación o deglución y Fomentar la actividad física para mantener la masa muscular y el bienestar general

Referencia

1. *Universidad del Sureste (UDS). Antología de nutrición clínica. Recuperado el 11 de octubre de 2024*