



**Mi Universidad**

## **Cuadro sinóptico**

*Montserrat Juvenalia Guzmán Villatoro*

*Tercer Parcial*

*Materia: Nutrición*

*Dra. Méndez Guillen Daniela Monserrath*

*Medicina Humana*

*Tercer Semestre*

Comitán de Domínguez, Chiapas. A 8 de noviembre de 2024

# ALIMENTACIÓN EN LAS ETAPAS DE LA VIDA

## EMBARAZO

### NECESIDADES DE ENERGIA Y NUTRIENTES

**ENERGIA**

La necesidad de energía y nutrientes para la formación de tejidos maternos

**PROTEINAS**

12 / día en primer trimestre

**CARBOHIDRATOS**

175 g durante el embarazo

**FIBRA**

28 g durante el embarazo

## LACTANCIA

### TIPOS DE LECHE MATERNA

**CALOSTRO ( 1 - 5 DÍAS )**

Líquido amarillento rico en proteínas

**LECHE TRANSICIÓN ( 5 - 14 DÍAS )**

Color blanco, rica en grasas, lípidos, ch baja en proteínas

**LECHE MADURA ( MAS DE 15 DIAS )**

Color blanco, rico en lp, ch, vit, min, bajo en proteínas

**ALIMENTACIÓN EN LAS ETAPAS DE LA VIDA**

**LACTANCIA**

**TIPOS DE PEZONES**

- . PEZÓN NORMAL
- . PEZÓN PLANO
- . PEZÓN RETRACTIL

**POSICIONES DE AMAMANTAMIENTO**

- . POSICIÓN DE CUNA
- . POSICIÓN DE CUNA ACOSTADO DE LADO
- . POSICIÓN DE CUNA CRUZADA
- . POSICIÓN VERTICAL Y MOVIL
- . POSICIÓN SENTADA O CABALLO
- . POSICIÓN ACOSTADA INVERTIDO
- . POSICION ACOSTADA DE LADO
- . POSICIÓN DE FUTBOL AMERICANO
- . POSOCIÓN RECLINADO

**BENEFICIOS**

**BEBÉ**

- . Transmite defensas que hacen que se enferme menos
- . Vinculo madre - hijo

**MADRE**

- . Menos riesgo de anemia, hipertensión y depresión posparto
- . Es gratis

**ALIMENTACIÓN EN LAS ETAPAS DE LA VIDA**

**INFANCIA**

**ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA**

**. VERDURAS**

6 - 7 meses

**. FRUTAS**

6 - 8 meses

**. CEREALES Y TUBERCULOS**

8 meses

**. LEGUMINOSAS**

8 meses

**. ADA**

9 - 10 meses

**. LACTOSA**

10 - 12 meses

**. HUEVOS, FRESAS Y MARISCOS**

1 año

**CARACTERÍSTICAS**

LA COMIDA NO DEBE LLEVAR SAL

EN ABSOLUTO DE AZUCAR DE NINGUN TIPO

**ADOLECENTE**

**CARACTERÍSTICAS**

CAMBIOS FÍSICOS / EMOCIONALES

AUMENTO DE LA ESTATURA Y EL PESO

**ALIMENTACIÓN EN LAS ETAPAS DE LA VIDA**

**ADOLECENTE**

**RECOMENDACIÓN**

**. VARONES** { 2200 kcal

**. MUJERES** { 1800 kcal

**DISTRIBUCIÓN DE KCAL**

**HIDRATOS DE CARBONO** { 50 - 55 %

**GRASAS** { 25 - 35 %

**PROTEINAS** { 15 - 20 %

**PROBLEMAS MÁS FRECUENTES**

**. OBESIDAD**

**. DIETAS MILAGRO**

**. MENOR ACTIVIDAD FISICA**

**. TCA**

**ALIMENTACIÓN EN LAS ETAPAS DE LA VIDA**

**VEJEZ**

**SANO**

**. PERSONA CON EDAD AVANZADA QUE GOZA DE SALUD, INDEPENDENCIA Y CALIDAD DE VIDA**

**ENFERMO**

**. PERSONA CON EDAD AVANZADA QUE SUFRE UNA ENFERMEDAD TEMPORAL PERO MANTIENEN SU INDEPENDENCIA Y CALIDAD DE VIDA.**

**FRÁGIL**

**. INDIVIDIO EN AUMENTO DE RIESGO DE INCAPACIDAD , UNA PÉRDIDA DE LA RESISTENCIA Y UNA MAYOR VULNERABILIDAD**

**PACIENTE GERIATRICO**

**. DEPENDE DE OTRO INDIVIDUO**



## Bibliografía

UDS. Antología de Nutrición clínica, Recuperado 08 de de noviembre de 2024