



Cuadro sinóptico

Abril Guadalupe de la Cruz Thomas

Parcial 3

Nutrición clínica I

Lic. Daniela Monserrath Méndez Guillen

Licenciatura en Medicina Humana

Tercer semestre grupo "B"

Comitán de Domínguez, Chiapas, a 04 de noviembre de 2024.

Alimentación en diferentes etapas de la vida

Varía significativamente a lo largo de las diferentes etapas de la vida, ya que cada período tiene requerimientos específicos de nutrientes para satisfacer el crecimiento, desarrollo y mantenimiento del organismo.

Embarazo

Estado de la mujer en la que se producen cambios fisiológicos metabólicos.

Determina:

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

Características

Embarazo: 80,000 kcal total
150kcal en 1 y 3 trimestre
350kcal durante el 2 y 3 trimestre

Ejemplos

Prot: 12/día en primer trimestre
CH: 175g durante el embarazo
Fibra: 28g durante el embarazo
Grasas: 25-30gr durante el embarazo
Vitaminas: 770-3000gr al día

Leche materna

Alimento ideal para el bebé durante al menos los primeros 6 meses de vida

Producida:

Producida por la prolactina y expulsada por la oxitocina

Beneficios:

1. Aporta los nutrientes necesarios
2. Transmite defensas al bebé
3. Refuerza vínculo madre-hijo
4. Disminuye riesgos de enfermedades

Tipos

1. Colostra: del día 1 al 5. Líquido amarillo rico en proteínas, gb, vit, min.
2. Leche de transición: Días 5-14. Color blanco, rica en grasas, lípidos, ch, baja en proteínas
3. Leche madura: >15 días. color blanco, rico en lp, ch, vit, min, bajo en prot

Alimentación complementaria

Debe comenzarse a los 6 meses.

Definición

Cuando el bebé ya puede alimentarse de otros alimentos y no solo de leche materna.

Características

- > 6 meses.
- La comida no debe llevar sal
- No darle ningún tipo de azúcar.

Ejemplos

- Verduras
- Frutas
- Cereales y tuberculos
- Leguminosas
- AOA
- Lácteos
- Huevos, fresas, mariscos, citricos

Referencias:

- I. UDS, Antología de nutrición clínica. Recuperado el 04 de noviembre de 2024.