



**Universidad del Sureste.
Campus Comitàn.
Lic. medicina humana.**



**Cuadros
sinópticos de
nutrición**

**Mariana Sarahí Espinosa Pérez.
3 - " B ".
Nutricion médica.
Lic. Daniela Monserrath Méndez Guillén.**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 7 de noviembre de 2024.

Alimentación en las diferentes etapas de vida

Embarazo y lactancia.

Buena nutrición en 38 a 40 semanas de embarazo

Ganancia de peso durante el embarazo {

- Promedio de 11.3 a 15.8kg.
- Bajo peso de 12.7 a 18.1kg.

Calorías { 3º trimestre. { 452 kcal/día.

2º trimestre. { 340 kcal/día.

Total. { 80,000 kcal.

Energía. { Día. { 285 kcal/día.

Hierro. { 30mg/día en 1º trimestre.

Calcio. { 28 semanas. { 100 mg / día.
 { 35 semanas { 350 mg / día.

Zinc { 100 a 114 g.

Leche entera { 150 calorías/236.5ml de leche

Leche sin grasa. { 90 calorías/236.5 de leche

Necesidad nutricional.

Lactancia.

{ Leche materna

Propósito { Alimentar al bebé.

Calostro. {

- 1 - 5º día.
- Líquido amarillo.
- Rico en proteínas.

Tipos { Leche de transición. {

- 5 - 14º día.
- Blanco.
- Aumento en lípidos y carbohidratos.
- Disminución en proteínas.

Leche madura- {

- 15º día hasta término de lactancia.
- Blanco.
- Aumento de lípidos, carbohidratos, vitaminas y minerales.
- Disminución proteínas.

Producción. { Hormona prolactina..

Alimentación en las diferentes etapas de vida

Lactancia.

- Hormonas { Prolactina. { Producción de leche
 { Oxitocina. { Expulsión de leche
 - Duración. { 6 meses.
 - Beneficios. { Nutrición. { Contenido preciso {
 - Lactosa.
 - Agua.
 - Ácidos grasos esenciales.
 - aa.
 - < Infecciones en oído, diarrea, alergias y admisiones en hospitales.
- Técnicas de alimentación. { 1º año { Se mantienen solos y avanzan alimentándose por si mismos usando los dedos
 { 2º año { Comen solos con una cuchara
- Adición de alimentos semisólidos. { 4 meses. { Succionan mas duro, empiezan a consumir puré.
 { Deglución empujada por la lengua.
 { 4 - 6 meses. { Movimientos de masticación. {
 - Cereales.
 - Alimentos comerciales.

Infancia.

- 1 - 6 años. { Progreso en el desarrollo y adquisición de habilidades.
- 1 año. {
 - Utilizan dedos para comer.
 - Necesitan ayuda para beber.
- 2 años. { Sostienen cuchara y taza.
- 6 años. {
 - Tienen habilidades finas.
 - Comienzan a usar el cuchillo para cortar
- 2 - 11 años. { 100% zumos naturales. {
 - Disminución de apetito. { Ingesta. { 350 - 900ml/día.
 - 1 - 6 años. { Ingesta { 120 - 180 ml/día.
 - Niños mayores y adolescentes. { Ingesta { 235 - 350 ml/día
- Alimentación frecuente { Zumos de frutas
- Evitar { Zumos de manzana y pera con liquidos. { Causas { Diarreas frecuentes

- Escolar. { 6 - 12 años. {
 - Desayuno { Rendidor escolar.
 - Mas consumo de comidas chatarras.
 - Pocos niños consumen alimentos saludables.

Alimentación en las diferentes etapas de vida

Adolescencia

Transito entre niñez y la edad adulta.
Habitos adquiridos perduran casi toda la vida.

- Físico.
- Alimenticios.
- Sociales.
- Saludables.

Circunstancias.

- Intensidad del crecimiento lineal.
 - Funcion hormonal,
 - Cambios en emociones.
 - Sentimientos.
- Presencia o ausencia de conflictos.
 - Situación familiar.
 - Relación con los padres.
 - Autoridades.

Ingesta dietética de referencia (IDR)

- Se establecen.
 - Edad.
 - Sexo.
 - Composición corporal.
 - Grado maduración física.
 - Nivel actividad física.

Proteínas

- IDR. { Proteína por kg de peso corporal.
- IDR inadecuada.
 - Perdida de peso.
 - Perdida masa corporal magra.
 - Alteración de la composición corporal.

Hidratos de carbono

- Fuentes
 - Vitaminas.
 - Minerales.
 - Fibras. { Adolescentes.
 - Chicas. { 9 - 18 años. { Ingesta { 26 g/día
 - Chicos. { 9 - 13 años { Ingesta { 31g/día
 - 14 - 18 años { Ingesta { 38g/día

Grasas.

- Ingesta recomendada. { No > 30 - 35% de ingesta calórica total
- Consumo ácidos grasos
 - Beneficios { Crecimiento y desarrollo.
 - Objetivo { Reduce riesgo de enfermedad crónica

Vitaminas y minerales

- Necesidad { Elevada { Micronutrientes
- Necesidad { Baja { Micronutrientes
- Síntesis.
 - Proteínas.
 - Ácido ribonucleico.
 - Ácido desoxirribonucleico.

Hábitos

- Alimenticios
 - { Malas dietas
 - { Salto de comidas
 - { Consumo de comidas chatarras
- Fisicos { Ejercicios { Mínimo 60 min, 3 días a la semana.

Alimentación en las diferentes etapas de vida

Adulthood

- 3 periods
 - Etapa adulta joven { 18 - 40 años. }
 - Energía sin límites para actividades.
 - Mavor cuidado físicamente.
 - Etapa media { 49 - 65 años. }
 - Disminuye el interés por actividades.
 - Comienzos de osteoporosis.
 - Etapa tardía.
 - Dieta. { Calcio. Vitamina D. Fluor }
- Requisitos nutricionales.
 - Hierro { Mujeres { Mayor ingesta } Hombres { Menor ingesta } }
 - Proteinas { Adultos { Ingesta. } 0.8 gr/Kg. }
 - Adultos 19 - 50. { Calcio. { 1,000mg } Vitamina D. { 5 ug. } } Consumo { Leche sin grasa. }
- Requisitos calóricos { 25 años. }
 - Disminución { Bajan índices del metabolismo basal. }
 - Aumento de peso por mayor consumo de calorías
- Habitos alimentarios.
 - Saludables { Alimentos sugeridos. }
 - Agua. { Previene estreñimiento. Mantiene volumen de orina. Previene deshidratación. Evita infecciones urinarias. }
 - Malos Problemas { Disminucion actividad física. Cocinar inadecuadamente. Anorexia. Depresion. }

Climaterio

- Periodo que precede al cese la menstruación.
- Disminución producción estrógeno.
- Consumo calcio. { Disminución riesgo osteoporosis }
- Administrar dieta saludable.
- Realizar actividad física.

Alimentación en las diferentes etapas de vida { **Vejez.**

Cambios estructurales y funcionales.

Clasificación. {
Sanos { Goza de salud, independencia y calidad de vida
Enfermos { Sufre de enfermedad temporal o crónica

Tipos de pacientes {
Fragil { Decremento fisiológico con aumento de incapacidad
Geriatrico { Fragilidad ante agresiones, patologías

- Recomendaciones {
- Consumo de frutas y verduras.
 - Comer varias veces al día (3 - 5).
 - Moderar bebidas alcohólicas.
 - Selección alimentos adecuados.
 - Realizar actividad física.

- Nutrimentos. {
- Proteínas. { 1 - 1.25
 - Agua { 1.5 - 2.0
 - Fibra. { 25 - 35
 - Sodio. { 3.5
 - Calcio. { 1,200
 - Vitamina D. { 20ug
 - Vitamina B12. { 2.4
 - Folato. { 400