



Mi Universidad

Diego Adarcilio Cruz Reyes

Tercer parcial

Nutrición Clínica

Lic. Daniela Monserrath Méndez Guillen

Medicina Humana

Tercer Semestre

Comitán De Domínguez Chiapas 08 Noviembre Del 2024

Dieta en el embarazo

Recomendaciones

Una alimentación saludable debe ser:

- Suficiente,
- Equilibrada
- Variada
- Adecuada

Mala alimentación conlleva a:

- Agotan las reservas maternas
- Anemias
- Descalcificaciones.

Necesidades energéticas (calóricas)

- 150 kcal adicionales x día en el primer trimestre
- 340 kcal adicionales x día en el segundo trimestre.
- 452 kcal adicionales x día en el tercer trimestre.

Necesidades nutricionales (energéticas)

Proteína

Dosis suplantaría de 1.2, 1.6, 1.7 /día

Carbohidratos

Dosis suplantaría 175 g /día

Fibra

Dosis suplantaría de 28g /día

Grasas

Dosis suplantaría de 20-35g /día

Vitaminas en el embarazo

- Vitamina A : 770-300 mg/día
- Vitamina B6: 1.9 mg
- Vitamina B12: 2.6 mg/día
- Vitamina C: 80-85 mg/día

- Vitamina D : 5-15mg
- Vitamina E: 15mg/día
- Vitamina K: 75-90 mg

Dieta en la lactancia

Propósitos

Alimento ideal para el bebe

- Lactancia materna exclusiva – 6 meses
- Lactancia materna – hasta los 2 años

Tipo de leche

Calostro

- 1-5 días
- Líquido amarillo
- Rico en proteínas

Leche de transición

- 5-14 día
- Color +blanco
- ↑ LP, ↑ CH, ↓ Prot

Leche materna

- 156- hasta que la mama quiera dar.
- Blanco total
- ↑ LP, ↑ CH, ↓ Prot., ↑Vit, Min.

Beneficios

En él bebe

- Aportación de nutrientes
- Refuerza el vinculo
- Transmite defensa
- Menor riesgo de enfermedades

En la madre;

- Menos riesgo de enfermedades
- Es gratis
- Alimento lista para su uso

Vitaminas en la lactancia

- Vitamina A : 1,200- 1,300 mg/día
- Vitamina B6: 2 mg
- Vitamina B12: 2.8 mg/día
- Vitamina C: 115-120 mg/día

- Vitamina D : 5-15mg
- Vitamina E: 19mg/día
- Vitamina K: 75-90 microgramos

Dieta en la infancia

Niños preescolares
de 3-4 - 5-6 años

Características comunes;

- Crecimiento estable de unos 5-7 cm/año.
- ↑ de peso de unos 2,5-3,5 kg/año.

Características de diferencias;

- periodos de inapetencia.
- poco interés por los alimentos.
- Puede expresar verbalmente su aceptación o rechazo.

Hábitos
recomendables

- La primera comida, sólo un 7% de los niños realiza un desayuno completo.
- El desayuno es la fruta, que sólo es consumida por un 9% de los escolares.
- El 40% de los niños no dedica el tiempo suficiente desayunar recomendado entre 10 y 15 minutos.

Requerimientos
(a los seis años)

Energía

- 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/ día en niñas.

Proteínas

- 0,95 g/kg y día, lo cual significa aproximadamente 19 g/día (10-30% del VCT).

HC

- 130 g/día (45-65% del VCT) las AI de fibra son 19 g/día.

Lípidos

No se precisa el total, ni como RDA ni como AI, aunque su aporte debe estar comprendido entre el 25 y el 35% del VCT, con AI de AGP n-6 de 10 g/día

Dieta en la adolescencia

Define

Cesamiento del crecimiento

Edades de inicio y terminación son difíciles de precisar.

10-11 años hasta los 16-18.

Periodo Preadolescente

- Va de los (10-13 años).

Adolescente

- Va de los (14-18 años).

Características

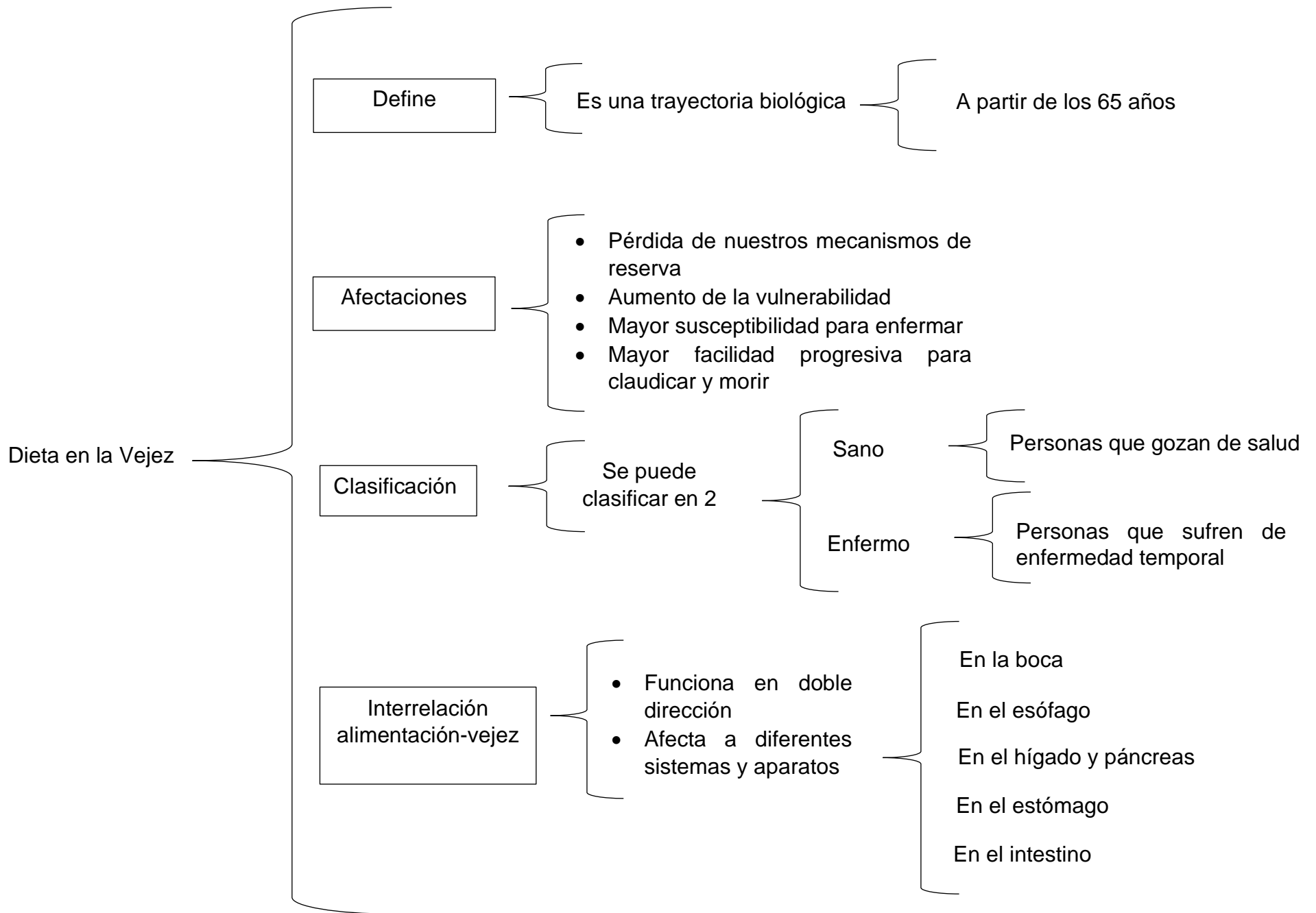
- Crecimiento rápido en peso y talla.
- Serie de cambios físicos.
- Aparición de los caracteres sexuales.
- Aumento de la masa muscular en los varones y con mayores depósitos grasos en las mujeres.
- ↑ Requerimientos energéticos.
- Cambios somáticos y psicológicos.
- Sensibles a los mensajes de la publicidad.

Consecuencias

- Realizan menos AF
- Cuidan menos la alimentación
- Dedican más tiempo a actividades sedentarias

Recomendaciones

- ↑ Consumo de leche como principal aporte de calcio
- ↑ La ingesta de pescado, y por lo tanto de AGP
- Disminuir el consumo de embutidos
- Evitar el consumo de chucherías
- Se deben incorporar hábitos adecuados en las comidas
- Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva.



Bibliografía:

Antología de nutrición de plataforma.