



ALBA
PLANELLA
—
EIR

NUTRICIÓN

ALIMENTACIÓN EN LAS DISTINTAS ETAPAS

CONTENIDOS

ALIMENTACIÓN EN EL PERIODO LÁCTEO
ALIMENTACIÓN EN EL PERIODO DE DIVERSIFICACIÓN ALIMENTARIA
ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA PREESCOLAR
ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA ESCOLAR
ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA
ALIMENTACIÓN DURANTE LA GESTACIÓN Y LACTANCIA
ALIMENTACIÓN EN LA MENOPAUSIA
ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

APARECEN UNA MEDIA DE
7,5 PREGUNTAS EN EL EXAMEN
SOBRE NUTRICIÓN

**“NUTRIENTES” Y
“DIETOTERAPIA”**
SON LOS 2 TEMAS MÁS
IMPORTANTES
DE LA ASIGNATURA

ORIENTACIÓN

Tema preguntado
esporádicamente

Dedícale algo de tiempo



ALIMENTACIÓN EN EL PERIODO LÁCTEO

- ▶ La **leche** es el único alimento durante este periodo
- ▶ Se recomienda la **lactancia materna exclusiva** durante los primeros **6 meses** de vida, o lactancia mixta o con leche artificial en su defecto (fórmula adaptada a partir de leche de vaca)
- ▶ La **composición** de la leche materna **varía a lo largo del periodo de lactancia** para adaptarse a las necesidades del lactante
- ▶ La leche materna aporta las **cantidades óptimas de macro y micronutrientes** durante los primeros 6 meses

ALIMENTACIÓN EN EL PERIODO LÁCTEO

► Composición de la leche materna madura:

ENERGÍA: 70 KCAL / 100 ML

PROTEÍNAS: 0,9 G / 100 ML

GLÚCIDOS: 6,8 G / 100 ML

LÍPIDOS: 4,2 G / 100 ML

ALIMENTACIÓN EN EL PERIODO DE DIVERSIFICACIÓN ALIMENTARIA

- ▶ Entre los 4 - 6 meses se introduce la **alimentación complementaria** (idealmente a los **6 meses**), ya que a partir de ese momento la lactancia exclusiva ya no es suficiente para cubrir todas las necesidades energéticas del lactante
- ▶ Los distintos alimentos deben introducirse de uno a uno, de manera progresiva y con la **consistencia y cantidad** adecuadas para no alterar el ritmo de maduración digestiva y renal

ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA PREESCOLAR

COMPRENDE LAS EDADES
DE ENTRE 2 - 6 AÑOS APROX

- ▶ En torno a los **2 años** se completa la **dentición** primaria y se alcanza la **madurez digestiva**
- ▶ Las **ingestas diarias recomendadas** a partir de los 2 años son:
 - ▶ Leche: 600 ml
 - ▶ Carne: 60 - 80 g
 - ▶ Pan: 50 - 70 g
 - ▶ Patata, arroz o pasta: 200 g
 - ▶ Fruta fresca: 200 g
 - ▶ Aceite de oliva: 20 - 30 g

ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA ESCOLAR

COMPRENDE LAS EDADES DE
ENTRE 6 - 12 AÑOS APROX

- ▶ Las necesidades nutritivas y energéticas en esta etapa dependen en gran medida de la talla, la actividad física, el sexo y el potencial genético
- ▶ Las recomendaciones alimentarias durante este periodo van dirigidas sobretodo a la prevención de enfermedades que podrían causar graves problemas de salud en el adulto (obesidad, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, caries...)

ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA ESCOLAR

- ▶ Se recomienda una ingesta diaria de **75 - 90 kcal /kg**, distribuida de la siguiente manera:
 - ▶ **Lípidos:** 25 - 35 % de la ingesta calórica total
 - ▶ **Glúcidos:** 60 - 65 % de la ingesta calórica total
 - ▶ **Proteínas:** 10 - 15 % de la ingesta calórica total (0,95 g /kg / día)
 - ▶ **Agua:** 70 - 110 ml /kg /día

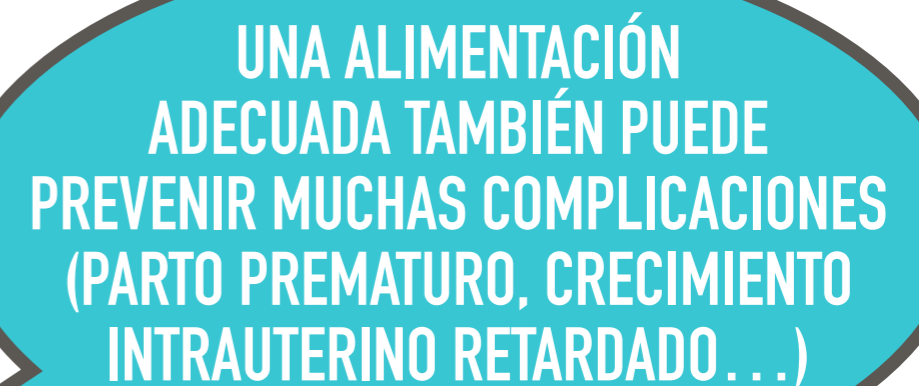
EMPIEZA SOBRE LOS
12 AÑOS EN NIÑAS Y SOBRE
LOS 14 EN NIÑOS

ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

- ▶ Durante este periodo se **incrementan las necesidades nutritivas** debido a la aceleración del crecimiento, el aumento de la masa muscular y la maduración sexual
- ▶ Son muy frecuentes los **trastornos de alimentación** (bulimia, anorexia nerviosa, obesidad...)
- ▶ Las **necesidades energéticas diarias** son:
 - ▶ Chicas: 2.200 kcal /día
 - ▶ Chicos: 2.700 - 2.800 kcal / día

ALIMENTACIÓN DURANTE LA GESTACIÓN Y LA LACTANCIA


- ▶ Las recomendaciones alimentarias durante la **gestación** tienen por objetivo:
 - ▶ Cubrir las necesidades propias de la mujer
 - ▶ Satisfacer los requerimientos nutritivos fetales para asegurar el correcto crecimiento
 - ▶ Promover la futura lactancia



UNA ALIMENTACIÓN
ADECUADA TAMBIÉN PUEDE
PREVENIR MUCHAS COMPLICACIONES
(PARTO PREMATURO, CRECIMIENTO
INTRAUTERINO RETARDADO...)

ALIMENTACIÓN DURANTE LA GESTACIÓN Y LA LACTANCIA

- ▶ Los requerimientos nutricionales dependen en gran medida del estado nutricional de la mujer previo al embarazo
- ▶ El **promedio de aumento de peso** durante el embarazo en una mujer de peso previo normal es de unos **10 kg**:
 - ▶ Primer trimestre: 1 - 2 kg
 - ▶ Segundo trimestre: 3 - 4 kg
 - ▶ Tercer trimestre: 5 kg



DURANTE EL SEGUNDO Y
TERCER TRIMESTRE SE
RECOMIENDA INCREMENTAR
100 - 300 KCAL / DÍA

ALIMENTACIÓN DURANTE LA GESTACIÓN Y LA LACTANCIA

- ▶ La **lactancia materna** ayuda a la madre a **recuperar el peso previo al embarazo** (los depósitos de grasa almacenados durante la gestación se convierten en energía para producir la leche)



SE RECOMIENDA AUMENTAR
500 KCAL /DÍA DURANTE LA
LACTANCIA



ALIMENTACIÓN DURANTE LA GESTACIÓN Y LA LACTANCIA

▶ Pautas generales:

- ▶ Si no hay HTA, proteinuria o retención de líquidos no es necesario reducir la ingesta de sodio (siempre < 5 g /día)
- ▶ Evitar la sobredosificación de vitamina A durante el primer trimestre de embarazo (teratogenia)
- ▶ Evitar la automedicación
- ▶ Limitar el consumo de alimentos de escaso valor nutritivo

ALIMENTACIÓN DURANTE LA GESTACIÓN Y LA LACTANCIA

▶ Pautas generales:

- ▶ Asegurar un aporte suficiente de agua y fibra para combatir el estreñimiento
- ▶ Aumentar el aporte proteico a 1,5 - 2 g /kg /día
- ▶ Incrementar la ingesta de alimentos ricos en vitaminas y minerales (especial atención al calcio, fósforo, yodo, magnesio, zinc, selenio, vitaminas del grupo B, ácido fólico, vitamina C, E y K)
- ▶ Realizar 5 - 6 comidas al día

LA VIT A EN DOSIS
ELEVADAS PUEDE SER
TERATOGENICA

ALIMENTACIÓN EN LA MENOPAUSIA

A PARTIR DE LOS 40 AÑOS LAS
NECESIDADES ENERGÉTICAS
DISMINUYEN UN 5% CADA DÉCADA

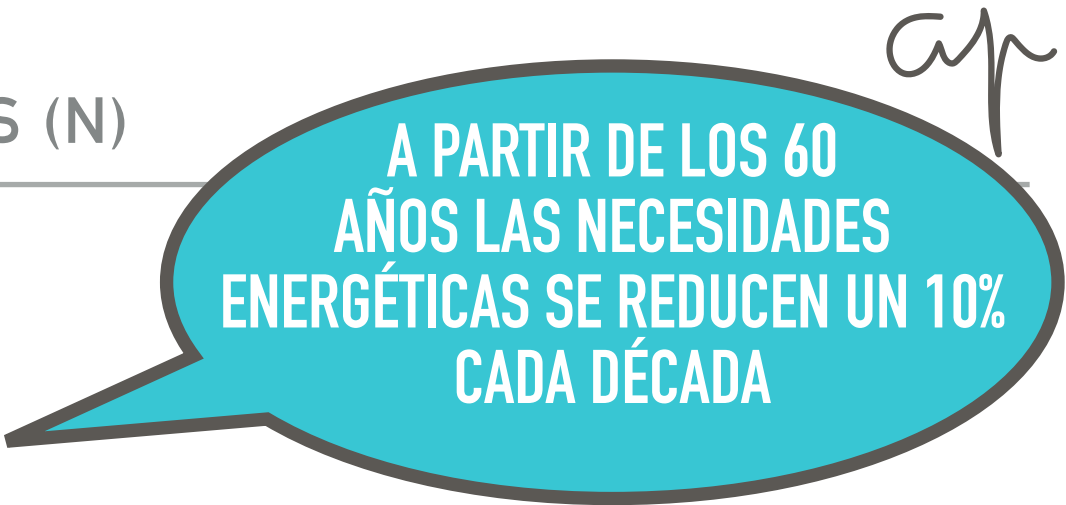
- ▶ Durante el climaterio se produce una **deprivación estrogénica** lo que conlleva una **menor absorción de calcio**
- ▶ La **alimentación** durante este periodo debe ser **equilibrada** y ajustada a la edad, talla, composición corporal y sobretodo a la **actividad física**
- ▶ Las necesidades energéticas diarias estimadas son **30 - 35 kcal /kg** (o unas 1800 - 1900 kcal /día)

ALIMENTACIÓN EN LA MENOPAUSIA

- ▶ Los **oligoelementos** más importantes durante este periodo son:
 - ▶ **Calcio:** 1000 - 1500 mg /día
 - ▶ **Vitamina D:** 200 UI /día si no existe osteoporosis o bien 400 - 1000 UI /día en caso de osteoporosis
 - ▶ **Vitamina A y C:** son esenciales para la osteogénesis

TAMBIÉN SE RECOMIENDA
TOMAR ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN
ESTRÓGENOS (SOJA Y DERIVADOS, FRUTOS
SECOS, SEMILLAS, CEBADA...)

ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ



A PARTIR DE LOS 60
AÑOS LAS NECESIDADES
ENERGÉTICAS SE REDUCEN UN 10%
CADA DÉCADA

- ▶ Se recomienda una **alimentación equilibrada** y adaptada sobretodo a la actividad física
- ▶ En general, la ingesta calórica total es:
 - ▶ Hombres: **2100 - 2400** kcal /día
 - ▶ Mujeres: **1700 - 1800** kcal /día
- ▶ Aumentar el consumo de **calcio** (1200 mg en hombres y 1500 mg en mujeres) y **hierro** (10 mg /día)
- ▶ Limitar el consumo de **sodio** (< 2 g /día)

PREGUNTAS EIR

EIR 2015
PREGUNTA 19

EIR 2014
PREGUNTA 66

EIR 2013
PREGUNTA 58

EIR 2013
PREGUNTA 146

EIR 2011
PREGUNTA 84

EIR 2009
PREGUNTA 88

EIR 2008
PREGUNTA 71

BIBLIOGRAFIA

- ▶ <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>



ALBA
PLANELLA
—
EIR

NUTRICIÓN

ALIMENTACIÓN EN LAS DISTINTAS ETAPAS