

SESIÓN 2: NUTRICIÓN Y CICLOS VITALES

Necesidades nutricionales en cada fase de la vida dependiendo de la edad, el desarrollo y las condiciones de salud

Contenidos

Infancia: Nutrición para el crecimiento y desarrollo

Edad Adulta: Mantener energía, Menopausia, Osteoporosis

- Alimentación en la adolescencia
- Alimentación en la edad adulta
- Alimentación en el embarazo
- Alimentación en la menopausia
- Alimentación y osteoporosis

Tercera edad: Fortalecimiento y prevención de la pérdida muscular

Módulo 01

Infancia: Nutrición para el crecimiento y desarrollo

ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

La alimentación es clave durante la infancia, ya que es una etapa de crecimiento rápido y desarrollo físico e intelectual.

- Durante los primeros 6 meses de vida, la alimentación se realiza a través de leche materna y/o leche en fórmula.
- A partir de los 6 meses se comienza a complementar la alimentación, introduciendo alimentos poco a poco.
- Importancia a la educación nutricional: «es más fácil educar a un niño que corregir a un adulto».



ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

- Una alimentación equilibrada en esta etapa incluye:
 - Carbohidratos complejos (pan integral, arroz, pasta, etc)
 - Proteínas magras (pollo, pescado, legumbre, etc)
 - Grasas saludables (aceite de oliva, frutos secos, etc)
 - Priorizar el consumo de frutas y verduras para proporcionar vitaminas y minerales esenciales.
 - Los líquidos también son fundamentales, especialmente agua, para evitar caer en opciones azucaradas como refrescos o zumos procesados.
 - Evitar el azúcar, la sal y los alimentos ultra procesados.

ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

- Errores:
 - Forzar al niño a comer.
 - Usar la comida como recompensa y castigo.
 - Crear alimentos prohibidos.
 - Ofrecer poca variedad, menú poco atractivo.
 - Uso de pantallas



ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

- A tener en cuenta:
 - La alimentación en esta etapa influirá en el desarrollo de los hábitos saludables.
 - Hacer que los niños participen en la compra y elaboración de las comidas.
 - Transformar el momento de la comida en un espacio de reunión para la familia.



Módulo 02

Edad Adulta: Mantener energía, Menopausia, Osteoporosis

ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

- Etapa de transformaciones, tanto físicas como hormonales.
- Aumento de las necesidades calóricas y nutricionales.
- Presiones sociales relacionadas con la imagen corporal.

Recomendaciones:

- Enseñar a los adolescentes sobre la importancia de una alimentación equilibrada, rica en nutrientes esenciales.
- Cambio en el estilo de vida y en los hábitos alimentarios.
- Fomentar la independencia para elegir qué se come.

ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

Errores:

- Saltarse comidas.
- Restricción de alimentos sin supervisión.
- Consumo alto de alimentos ultra procesados y azúcar.
- Consumo de grandes cantidades de comida, consumo excesivo de calorías.

ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA

- La alimentación equilibrada es el pilar de esta etapa, por ser la que más años dura.
- Los requerimientos alimentarios van a depender del estilo de vida de cada persona.
- Se debe llevar una dieta saludable, siguiendo estas claves:
 - Variedad de alimentos, evitar restricciones.
 - Reducir el consumo de azúcar y grasas saturadas.
 - Aumentar la ingesta de verduras, frutar y cereales integrales.
 - Mantener la hidratación.
 - Obtener suficiente fibra.
 - Planificar los menús.



ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA

- Errores frecuentes:
 - Consumo de comida rápida por falta de tiempo.
 - Dietas desequilibradas por falta de tiempo o estrés.
 - Sedentarismo.
 - Bajo consumo de fibra.
 - Consumo entre horas de alimentos altos en calorías.
 - Evitar todas las grasas.

ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

Una alimentación adecuada durante el embarazo es esencial, ya que influye en la salud de la madre y del bebé.

Recomendaciones:

- Aumentar el consumo de calorías en unas 300 diarias.
- Consumo de macronutrientes como proteínas magras y grasas saludables.
- Consumo de micronutrientes como ácido fólico, yodo, hierro, calcio, vitamina D.
- Evitar alimentos crudos.
- Aumentar frecuencia de comidas: 5-6 comidas al día.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Reducir el consumo de cafeína.
- Evitar el consumo de embutidos y pescados con alto contenido en mercurio.

ALIMENTACIÓN EN LA MENOPAUSIA

La menopausia es un periodo de la vida que se caracteriza por la pérdida de la menstruación y por los cambios hormonales. Al ser un proceso que lleva cambios corporales, hay que tenerlo en cuenta a la hora de adaptar la alimentación durante ese periodo:

- Aumento de las grasas viscerales abdominales.
- Resistencia a la insulina.

Se recomienda el consumo de:

- Alimentos ricos en antioxidantes.
- Pescado.
- Alimentos altos en calcio.
- Hidratos de carbono de absorción lenta.
- Alimentos ricos en estrógenos.

ALIMENTACIÓN EN LA MENOPAUSIA

Alimentos ricos en antioxidantes:

- Frutas, verduras, legumbres.

Hidratos de carbono de absorción lenta:

- Legumbres, pasta, arroz.

Alimentos ricos en estrógenos:

- Grano: arroz, trigo, cebada, maíz, etc.
- Verduras: remolacha, pepino, espinaca, zanahorias, lechuga, etc.
- Fruta: manzana, cereza, naranja, kiwi, ciruelas, frambuesas, uvas, peras, etc.
- Legumbre y proteína: frijoles rojos, lentejas, huevos.

ALIMENTACIÓN EN LA MENOPAUSIA

Recomendaciones:

- Reducir el consumo de sal.
- Reducir el consumo de alimentos procesados.
- Reducir el consumo de azúcar y alimentos ricos en carbohidratos refinados.
- Reducir el consumo de cafeína y alcohol.
- Reducir el consumo de alimentos picantes.
- Reducir el consumo de carnes rojas.

ALIMENTACIÓN Y OSTEOPOROSIS

Osteoporosis: enfermedad que reduce la densidad de los huesos, lo que hace que sea más frecuente que puedan romperse.

Causa: la producción de hueso nuevo es más lenta que la pérdida de hueso viejo, y suele afectar en mayor medida a mujeres posmenopáusicas y personas mayores.

Factores que pueden agravar:

- Alcoholismo
- Algunos fármacos
- Enfermedades inflamatorias reumáticas
- Insuficiencia renal
- Desajustes hormonales
- Estilo de vida

ALIMENTACIÓN Y OSTEOPOROSIS

La alimentación y el ejercicio físico juegan un papel importante a la hora de mejorar la calidad de los huesos.

Se recomienda:

- Aumentar el consumo de calcio: lácteos, legumbres, cereales integrales, vegetales, frutos secos, etc.
- Aumentar el consumo de vitamina D: pescado azul, huevo, frutos secos, champiñones, setas, etc.
- Aumentar el consumo de fósforo: legumbres, huevos, lácteos, etc.
- Aumentar el consumo de vitamina C: guayaba, naranja, pomelo, pimientos, brócoli, etc.

ALIMENTACIÓN Y OSTEOPOROSIS

Recomendaciones:

- Reducir el consumo de azúcares y grasas saturadas.
- Reducir el consumo de sal.
- Reducir el consumo de té y café.
- Mantener hábitos de vida saludables.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.

Módulo 03

**Tercera edad: Fortalecimiento y prevención de la pérdida
muscular**

ALIMENTACIÓN EN LA TERCERA EDAD

Alimentación como factor para el mantenimiento de la autonomía, la calidad de vida y la salud, ya que ayuda con la prevención de enfermedades y reduce el riesgo de dependencia.

Cambios corporales:

- Disminución del sentido del gusto y del olfato.
- Menor sensación de sed.
- Problemas para masticar.
- La digestión es más lenta.
- Pérdida de masa muscular.
- Aumento de grasa corporal.
- Reducción en la absorción de nutrientes.



ALIMENTACIÓN EN LA TERCERA EDAD

Recomendaciones:

- Dieta rica en nutrientes densos, pero baja en calorías.
- Priorizar alimentos fáciles de masticar y de digerir.
- Aumentar el consumo de fibra.
- Aumentar el consumo de proteínas.
- Mantener buen nivel de hidratación.
- Reducir el consumo de sal.
- Reducir el consumo de azúcares.
- Reducir el consumo de grasas poco saludables.
- Reducir el consumo de alcohol.



¡GRACIAS!