

15. GAIA. NUTRIZIOA EDOSKITZAROAN

Edurne Simon eta Jonatan Miranda

Ezaugarri fisiologikoak

Energia

Nutrientek

Aholkuak

▣ Pisuaren galera

▣ Zelulen kanpoko likidoak galtzen dira

▣ Odol-bolumena gutxitzen da

▣ Esnea ekoizten da

▣ Jaio denetik edoskitzea utzi arte edo urtebete izan arte

Ezaugarri fisiologikoak

Energia

Nutrientek

Aholkuak

- ▣ Helduen gomendioa hirukoizten da
- ▣ Azalera/bolumena erlazio txarra
- ▣ GEaren %80 OM
- ▣ 100 kcal/kg (80-115 kcal/kg). Goiztiarrek: 160 kcal/kg
 - 0-6 hilabete: 650 kcal/egun
 - 6-12 hilabete: 850-1000 kcal/egun

Ezaugarri fisiologikoak

Energia

Nutrientek

Aholkuak

- ▣ 500 kcal inguru gehiago
- ▣ jariatutako esnearen energiaren + esne hori ekoizteko beharrezkoa den energia
- ▣ Esnearen ekoizpenak % 80-ko errendimendu energetikoa du: 80 kcal esne ekoizteko amak 100 kcal behar du
- ▣ **PROTEINAK**
 - 15-25 g gehiago
- ▣ **KARBOHIDRATO ETA GANTZAK**
 - Haurdunaldian bezala

Ezaugarri fisiologikoak

Energia

Nutrientek

Aholkuak

▣ OLIGOELEMENTUAK

- A bitamina: 1 300 µg
- D bitamina, E bitamina eta C bitamina: ↑
- Ca eta P : 1 500 mg Ca
- I: kretinismoa
- Fe: biltegiak ditu umeak
- Ura: 3 L egunero
- Zuntza: idorreria
- Esnari zaporea ematen dioten elikagaiak: pepinoa, zainzuriak, alkatxofak..
- Malnutrizioa

Ezaugarri fisiologikoak

Energia

Nutrientek

Aholkuak

Emakume helduentzako erreferentziazko gomendio dietetikoak, edoskitzaro garaian

	Gomendatutako energia-gehikuntza	Gomendatutako energia-ingestioa	Gomendatutako proteina-gehikuntza	Gomendatutako proteina-ingestioa
1. seihilekoa	+ 500 kcal/egun	2.730 kcal/egun	+ 15 g/egun	56 g/egun
2. seihilekoa	+ 500 kcal/egun	2.800 kcal/egun	+ 25 g/egun	66 g/egun

Espainiako eta Estatu Batuetako populazioarentzat mineral ezberdinen gomendio dietetikoak

	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	I (µg)
Espainian	1500 (+ 700)*	18 (-)	25 (+ 10)	155 (+ 45)
Estatu Batuetan				
1. seihilekoa	1000 (-)	15 (-)	19 (+ 7)	200 (+ 50)
2. seihilekoa	1000 (-)	15 (-)	16 (+ 4)	200 (+ 50)

*: parentesien artean agertzen den zifrak emakume heldu gaztearekiko aldea adierazten du.

Ezaugarri fisiolgikoak

Energia

Nutrienteak

Aholkuak

Espainiako eta Estatu Batuetako populazioarentzat bitamina liposolugarri ezberdinen gomendio dietetikoak

	A bit (µg)	E bit (mg)	D bit (µg)
Espainia	1300 (+ 500)	17 (+ 5)	10 (+ 5)
Estatu Batuak			
1. seihilekoa	1300 (+ 500)	12 (+ 4)	5 (-)
2. seihilekoa	1200 (+ 400)	11 (+ 3)	5 (-)

Espainiako eta Estatu Batuetako populazioarentzat bitamina hidrosolugarri ezberdinen gomendio dietetikoak

	C (mg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	Niazina (mg EN)	B ₆ (mg)	Folatoa (µg)	B ₁₂ (µg)
Espainia	85 (+ 25)*	0,8 (+ 0,2)	1,5 (+ 0,3)	17 (+ 3)	3,1 (+ 1,5)	400 (+100)	2,6 (+ 0,6)
Estatu Batuak							
1. seihilekoa	95 (+ 35)	1,5 (+ 0,3)	1,6 (+ 0,5)	17 (+ 3)	2,0 (+ 0,7)	500 (+100)	2,8 (+ 0,4)
2. seihilekoa	90 (+ 30)	1,5 (+ 0,3)	1,6 (+ 0,5)	17 (+ 3)	2,0 (+ 0,7)		2,8 (+ 0,4)

* parentesien artean agertzen den zifra emakume heldu gaztearekiko aldea da.

Ezaugarri fisiologikoak

Energia

Nutrientek

Aholkuak

1. Azukreen kontsumoa gutxitzea, kaloria hutsak ematen baitituzte
2. Esneki erdigaingabetuak edo elikagai gihartsuak aukeratzea
3. Gatzaren kontsumoa gutxitzea eta gatz asko duten elikagaiak – aldeztatik prestatutako elikagaiak, urdaiazpikoa, etab.– saihestea
4. Dieta potasioan aberatsa egitea, diuresia areagotzeko
5. Uraren kontsumoa bermatu egin behar da: ura, te edo kafe arina, zukuak eta abar hartu