

NECESIDADES DIETÉTICAS EN LAS DIFERENTES ETAPAS

FISIOLÓGICAS

Las necesidades nutricionales dependen de la edad, sexo, actividad. Cada una de las diferentes etapas de la vida tiene unos requerimientos nutricionales diferentes por lo que la dieta debe adaptarse a la edad, al estilo y las exigencias orgánicas y ambientales del organismo.

ALIMENTACIÓN EN LA GESTACIÓN Y LACTACIÓN

En la gestación, es muy importante que la dieta de la mujer reúna todos los nutrientes necesarios para asegurar el crecimiento adecuado y óptimo desarrollo del feto y mantener además el estado de salud de ambas, así la dieta de la madre debe garantizar ciertas reservas de nutrientes, que se utilizarán en la etapa de la lactancia.

Nutrientes importantes en el embarazo

- * Calcio: Desarrollo de los huesos del bebé
 - * Hierro: Importancia en la formación de glóbulos rojos
 - * Ácido fólico: Importancia en el desarrollo de los órganos y tejidos del bebé.
 - * Vitamina C: Importancia en la absorción del hierro
 - * Vitamina D: Ayuda a absorber el calcio
 - * Vitamina B12: Es importante para tener una sangre sana.
- La carencia o exceso de ciertos nutrientes en la gestante, se asocian de forma evidente al desarrollo y crecimiento del feto, a tener un embarazo de riesgo y a una recuperación más riesgosa después del parto.

ALIMENTACIÓN EN LA LACTANCIA

En la lactancia las mujeres necesitan un poco más de calorías extras que en el embarazo y más proteínas, calcio, zinc, vitamina A, vitamina C y ácido fólico.

Durante la lactancia, las restricciones alimentarias son muy parecidas a las del embarazo, el consumo de ciertos alimentos por parte de la madre pueden generar molestias gástricas al bebé, como los cítricos.

La dieta sana para una madre lactante es igual que para todo el mundo: Una base de cereales (pan, arroz, pasta), legumbres, complementada con frutas o verduras, carne y pescado de vez en cuando.

ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

La alimentación es uno de los factores más importantes que interviene directamente en el correcto crecimiento y desarrollo de los niños. En la infancia se inculcan los buenos hábitos alimentarios, estos favorecerán una vida más saludable en la edad adulta y contribuirán a prevenir problemas de salud, como obesidad, trastornos cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.

- Un niño mal alimentado puede presentar desnutrición, anemia, obesidad, problemas de aprendizaje y conducta.
- Un niño bien alimentado tiene mayor energía para el aprendizaje y para desarrollar una actividad física adecuada.

Los alimentos más importantes en la infancia, son: la fruta entera, verduras y hortalizas, leche y derivados, carne y embutidos, pescados y mariscos, huevo, cereales y agua.

ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

La ingesta recomendadas en la adolescencia no se relacionan con la edad cronológica sino con el ritmo de crecimiento, ya que con el ritmo de crecimiento ocurren cambios en el cuerpo.

La alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo así como promover hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales al adolescente para una vida sana en la edad adulta, el principal objetivo de las recomendaciones nutricionales en este periodo de la vida es conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado, lo que conducirá a mejorar el estado de salud, en esta etapa y en la edad adulta así se pueden prevenir las enfermedades crónicas de base nutricional que pueden manifestarse en etapas posteriores de la vida, la actividad física y un estilo saludable para la mejor estabilidad nutricional.

ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

La nutrición en la tercera edad contiene características especiales y debe seguir un patrón que ayude a mejorar la calidad de vida en las personas, se debe cuidar lo que comen ya que la dieta es vital para su salud y desarrollo. Es necesario llevar una buena alimentación, ya que llevar una dieta adecuada puede minimizar los riesgos de padecer ciertas enfermedades. Es muy importante incluir diariamente minerales, proteínas, vitaminas, grasas, carbohidratos y mucha agua, con el paso de la edad vienen asociados varios cambios como son los fisiológicos que afectan el estado de salud de las personas mayores. Los alimentos que debe consumir, deben ser ricos en: Vitamina D, vitamina B12, Calcio y fósforo, zinc, potasio, grasas y carbohidratos.