

Cuadro sinóptico

Alimentación en las diferentes etapas de la vida

Profe: Gabriela Eunice García

Presenta el alumno: YOSMAR EMANUEL FIGUEROA RODRÍGUEZ

Cuatrimestre: 3

Grupo: c

Modalidad: semi- escolarizado

Frontera Comalapa, Chiapas a 19 de junio de 2020

Alimentación en las diferentes etapas de la vida

Nutrición en el primer año de vida

La lactancia es fundamental, se ha demostrado que los niños lactados exclusivamente al pecho durante los primeros 4 a 6 meses de vida crecen de manera adecuada. La leche materna cubre todas las necesidades del bebé, incluso hasta el año de vida, La ablactación “es la introducción de alimentos diferentes de la leche”.⁷⁰ “El desarrollo fisiológico de los niños a partir del 4º mes les permite aceptar sin mayor dificultad los alimentos semisólidos y aprovechar los nutrimentos que contengan”.

Nutrición del preescolar y escolar

La etapa preescolar está entre los 6 y los 11 años de edad, y el incremento en el peso y la estatura se mantienen normalmente constantes. En esta etapa se produce el desarrollo de los dientes, esto se debe considerar al momento de elegir el menú. La etapa escolar está entre los 11 y los 13 años, en general se deben cuidar los mismos aspectos que el preescolar, pero también es importante monitorear el consumo de fibra, calcio y líquidos. En esta etapa se requiere bastante apoyo de los padres, debido a que se acerca la adolescencia, y en esa etapa ocurren muchos cambios físicos y psicológicos, y si la alimentación no se vigila desde la etapa escolar pueden producirse problemas a largo plazo.

Nutrición en adolescentes

Debido a que en esta edad se forma el carácter, se presentan muchos cambios; además, los adolescentes son un grupo vulnerable que puede presentar trastornos en la alimentación y repercutir en su estado de salud, lo que podría ocasionar fallas en el crecimiento y desarrollo. Algunos de los trastornos en la alimentación son: El paciente con anorexia nerviosa presenta ciertas características psicológicas como: distorsión de la autoimagen (se ve “gorda” cuando en realidad no lo está), baja autoestima, depresión, pensamientos obsesivos y tendencia a la perfección, escasa comunicación, conductas autodestructivas, dificultad para concentrarse, irritabilidad y obsesión por la comida. -La bulimia nerviosa se define como: ...episodios recurrentes de comida compulsiva (consumo rápido de una gran cantidad de alimento en un corto periodo) que termina con dolor abdominal, sueño o vómito, empeño en la persona en perder peso por lo que recurre a provocarse vómito.- la obesidad se asocia a la presencia de problemas emocionales; por otra parte, también se relaciona con el consumo sin control de botanas, golosinas, pasteles y bebidas como refrescos, que contribuyen a un ingreso extra de energía en la dieta diaria.

Nutrición del adulto

La edad adulta está comprendida entre el término de la pubertad y el inicio de la vejez; es un periodo muy largo y la alimentación en esta etapa es más compleja, debido a que generalmente se hace fuera de casa; por otra parte, se tienen malos hábitos, se consume alcohol con más frecuencia, puede existir tabaquismo, se presentan enfermedades, etc., es por toda esta complejidad que en esta etapa se debe cuidar la salud del paciente y realizar una tarea muy fuerte para modificar hábitos y prevenir enfermedades o corregir las que ya existen.

Nutrición de las mujeres adultas y embarazo

Cuando la mujer adulta no está embarazada se presentan ciertos cambios hormonales que deben ser monitoreados anualmente por su médico, y estos cambios pueden afectar la alimentación. El denominado “síndrome premenstrual” tiene ciertas características que pueden modificar la conducta alimentaria, que pueden ser: incremento de hambre, antojo de alimentos dulces, aumento en el consumo de alcohol, disminución de actividades sociales y físicas. Durante el “embarazo la mujer recibe más atención médica que en cualquier otra etapa de su vida reproductiva”.⁸⁴ En el embarazo se pueden detonar ciertas enfermedades como la hipertensión, la diabetes gestacional o la anemia. En esta etapa, el aumento controlado y adecuado de peso disminuye la presencia de estas enfermedades, por ello es muy importante cuidar y monitorear este aspecto durante el embarazo. El aumento de peso durante el embarazo, dependerá del peso de la mujer justamente en el momento de quedar embarazada.

Nutrición del anciano

En general, en el mundo, la esperanza de vida ha aumentado, y en consecuencia, también se ha incrementado el número y la proporción de personas de edad avanzada. El conocimiento de las relaciones entre las enfermedades crónicas y el proceso de envejecimiento ha avanzado de forma considerable. ⁸⁸ “Esto nos permite hoy en día modificar la historia natural de algunos padecimientos crónicos. Los factores nutricios tienen una profunda influencia en el desarrollo del individuo y en su predisposición a las enfermedades degenerativas”