



Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición.

Trabajo:

Ensayo: alimentación en el ciclo de la vida.

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumno:

Casto Henri Méndez Méndez

Semestre y grupo:

3° "A"

**Comitán de Domínguez, Chiapas a; 14 de noviembre de
2020**

Como bien sabemos, la nutrición es un pilar y por tanto juega un papel fundamental en nuestra vida, por tanto, podemos definir a la nutrición es la ciencia que estudia los alimentos y su relación con la salud. Las necesidades nutricionales de las personas varían a lo largo de las diferentes fases de vida, desde la concepción, primera infancia, en la niñez, adolescencia, edad adulta y claro la edad de la vejez. E incluso hace referencia a los requerimientos de una mujer en gestación. Debido a los diversos métodos estos se basan en los requerimientos según la edad y claro también influye el sexo. Los seres humanos obtienen la energía de los alimentos y los líquidos que consumen. El requerimiento de nutrientes de las mujeres en edad reproductiva (sobre todo durante el embarazo y la lactancia), de los niños jóvenes y adolescentes, y de las personas mayores son distintos a los de los varones entre 15 y 60 años; por lo tanto, no todas las personas necesitan la misma cantidad de alimentos.

Las necesidades de macronutrientes y micronutrientes se van modificando progresivamente a lo largo de la vida para hacer frente a los requerimientos nutricionales que fisiológicamente precisa cada etapa del ciclo vital.

Lactante.

En relación a la alimentación durante la etapa neonatal y de lactante, si bien parecen fuera de toda duda las ventajas de la lactancia materna frente a la lactancia con fórmula, especialmente por lo que se refiere a la menor incidencia de infecciones gastrointestinales y de enfermedades alérgicas, resulta más controvertida su recomendación como método exclusivo de alimentación durante los primeros 6 meses de vida, fundamentalmente por el riesgo de provocar dificultades para el crecimiento adecuado en los lactantes de países en vías de desarrollo. Con respecto a la alimentación del lactante, otra de las cuestiones que se suscitan es la necesidad de suplementar con micronutrientes, especialmente con hierro y vitamina D.

Lactancia exclusiva significa que ni siquiera se suministra agua, jugos u otros líquidos pues ninguno de ellos es necesario. El niño debería recibir atención periódica en el servicio de salud para vigilar que aumente su peso, lo que indica una nutrición adecuada, y seguir un programa de vacunación. Los niños con bajo peso al nacer (por ejemplo, debido a prematurez) o mellizos, pueden necesitar atención especial, y quizá hierro u otros suplementos. Hasta los seis meses de edad, casi todos los niños amamantados tienen una importante inmunidad natural para muchas infecciones.

Infancia

Las necesidades nutricionales del niño en edad escolar son altas y el adolescente tiene en proporción mayores necesidades de nutrientes en promedio que el adulto. Esto hace que en la práctica sea imposible para un adolescente obtener cantidades adecuadas de alimentos correctos de una o inclusive dos comidas al día. Es recomendable que los niños en edad escolar coman algo antes de salir y algún alimento en la escuela, o a mediodía fuera de las instalaciones escolares, además de los alimentos que se comen en casa. Casi todos los niños en edad escolar en los países en desarrollo asisten a escuelas primarias. La mayoría son a jornada completa, pocas de las cuales suministran una comida a mediodía. En las áreas rurales, la escuela está con frecuencia a varios kilómetros de distancia del hogar de los padres. El niño por lo general tiene que salir de casa temprano por la mañana y caminar una distancia considerable hasta la escuela. A menudo no desayuna o desayuna muy poco en casa antes de salir; no recibe alimentos en la escuela; y la primera y algunas veces la única comida del día es al final de la tarde.

Adolescencia.

Una comida a mediodía en la escuela es el ideal. Se deben suministrar cantidades razonables de nutrientes que probablemente falten o sean escasos en la dieta del hogar. Un cereal de granos enteros como plato principal y una porción de legumbres

como complemento, con hortalizas u hojas verdes, constituye una excelente comida en la escuela. Hay muchas posibilidades, que dependen de los alimentos disponibles localmente. La comida podría incluir algún alimento rico en proteína y alguno rico en vitaminas A y C.

Es necesario también tener en cuenta la salud de los niños escolares. En muchos países los servicios de salud escolar no existen o son muy deficientes. Los exámenes de la vista y defectos auditivos son importantes. Se debe iniciar una desparasitación de rutina. Se debe prestar especial atención a la malnutrición de micronutrientes en áreas donde los niños se encuentren a riesgo de sufrir carencias de hierro, vitamina A y de yodo. El yodo es especialmente importante cuando las niñas llegan a la pubertad y antes que tengan su primer embarazo.

Los ancianos, como todos los demás, necesitan una buena alimentación que satisfaga todas sus necesidades nutricionales. En las sociedades más prósperas, los ancianos con frecuencia sufren enfermedades crónicas de origen nutricional o relacionadas con la alimentación. Estas condiciones incluyen, entre otras, enfermedad arteriosclerótica coronaria que algunas veces lleva a trombosis coronaria; hipertensión que puede llevar a accidentes cerebro vasculares u otras manifestaciones; diabetes con sus graves complicaciones; osteoporosis que no es raro que origine fractura de la cadera o colapso de las vértebras; y pérdida de los dientes debido a caries y a enfermedad periodontal.

Por ende la importancia de poder, conocer y de poder recomendar la correcta alimentación, según la etapa del ciclo de vida. Según edad, localización. Ya que cada individuo en una etapa distinta requiere de diferentes cantidades de requerimientos micro-macronutrientes. Las necesidades de macronutrientes y micronutrientes se van modificando progresivamente a lo largo de la vida para hacer

frente a los requerimientos nutricionales que fisiológicamente precisa cada etapa del ciclo vital.

Bibliografía

- http://www.fepreva.org/curso/5to_curso/bibliografia/volumen2/ut4_vol2.pdf
- MARTÍNEZ OLMOS. Recomendaciones nutricionales en las distintas etapas de la vida basadas en la evidencia. MA MARTÍNEZ OLMOS, A SOTO GONZÁLEZ, D BELLIDO GUERRERO. Endocrinología y Nutrición. 2005;52 Supl 2:25-33
- Nutrición basada en la evidencia: presente, limitaciones y futuro . D DEL OLMO, V ALCÁZAR, T LÓPEZ DEL VAL. Endocrinología y Nutrición. 2005;52 Supl 2:2-7
- <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0a.htm>+