

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición

Trabajo:

**ENSAYO DE ALIMENTACIÓN EN EL CICLO DE LA VIDA:
LACTANTE, INFANCIA, ADOLESCENCIA, ADULTO, 3RA EDAD.**

Docente:

Lic. Rodríguez Martínez Daniela

Alumna:

Espinosa Alfonso Margarita Del Carmen

Semestre y grupo:

3° "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 12 de Noviembre del 2020

ALIMENTACIÓN EN EL CICLO DE LA VIDA: LACTANTE, INFANCIA, ADOLESCENCIA, ADULTO, 3RA EDAD.

Las necesidades nutricionales de las personas varían a lo largo de la vida, ya que es en diferentes fases del ciclo de la vida se empieza desde la concepción de lactancia, infancia, adolescencia, adulto hasta la vejez. Las mujeres en la etapa reproductiva tienen necesidades adicionales debido a la menstruación o en el periodo de embarazo y lactancia, en la etapa de lactante a la infancia tienen mayores necesidades nutricionales ya que están en desarrollo a la necesidad de peso que los adultos. Las mujeres en edad reproductiva tienen una mayor necesidad nutricional ya que en la pérdida de sangre durante la menstruación se tiene una pérdida regular de hierro y otros nutrientes y esto ocasiona que las mujeres sean más propensas a anemia que los hombres.

En mujeres embarazadas tienen una mayor necesidad nutricional más que otra etapa de la vida, ya que la mujer se nutre de igual manera está nutriendo al feto para su crecimiento y a la placenta a la cual está unida al feto a través del cordón umbilical en el útero, en este caso también al mismo tiempo en el tejido mamario se van preparando para la lactancia. En la primera mitad de embarazo se necesita alimentos adicionales para el útero, glándulas mamarias y la sangre esto es para aumentar la cantidad también para el crecimiento de la placenta, en el último trimestre los nutrientes adicionales son sobre todo necesario para el feto en rápido crecimiento, lo que más se utiliza es la vitamina A, hierro entre otros micronutrientes sabiendo que la energía almacenada lo encontramos en la grasa. Por eso es importante una dieta adecuada durante el embarazo ya que ayuda a la madre ganar peso adicional también ayuda que el bebé llegue a nacer de un peso normal. Hablando de los abortos o una pérdida son comunes en mujeres pobremente nutridas que las que tienen una buena nutrición también en las carencias dietéticas en mujeres aumenta el riesgo de malformaciones fetales, la desnutrición aguda reduce la fertilidad y probabilidad que deje de menstruar. Madres en lactancia esto es desarrollando en mujeres que dan lactancia a sus niños recién nacidos o por un periodo de semanas o meses después del parto, durante la lactancia aumenta las necesidades nutricionales sobre todo debido a la pérdida de nutrientes, primero por el calostro después a través de la leche materna, bien el volumen de la leche materna varia, pero para los bebés de cuatro meses de edad reciben lactancia exclusiva. Dato importante cuando una mujer esta en el periodo de lactancia por lo general no mestura. La madre lactante conservara hierro que pierde en cada periodo menstrual, la

conversión de nutrientes de la leche materna no es del todo, la energía es alrededor del 80% por cada 800 kcal de leche materna, se recomienda que consuma 1 000 kcal en sus alimentos, para mantener un estado nutricional bueno, ya que un litro de leche se consume 750 calorías. El contenido de grasa varía mínimo, pero los carbohidratos, proteína, grasa, calcio y hierro no cambian mucho, aunque la madre consuma poco de estas sustancias en su dieta. En la dieta de la madre sea deficiente en tiamina y vitamina A y C, la carencia de tiamina puede ocasionar beriberi infantil.

A medida que los niños crecen ganan peso y estatura. Los mayores requisitos energéticos se basan más en el peso del niño que en la edad. Sin embargo, como los niños saludables y bien nutridos siguen un patrón de crecimiento, hay una íntima correlación entre las recomendaciones con base a la edad y las que se basan en el peso. Un bebé de 2,5 meses de edad que pesa 5 kilos requiere $5 \times 120 \text{ kcal} = 600 \text{ kcal}$ diarias, mientras que un bebé de 8 meses de edad que pesa 8 kilos requiere $8 \times 110 \text{ kcal} = 800 \text{ kcal}$. De los seis a los 12 meses, es deseable que el amamantamiento se continúe y que el niño reciba tanta leche de la madre como sea posible, aunque otros alimentos, primero semisólidos luego sólidos, se deberían incorporar a la dieta para su normal crecimiento y el buen estado de salud. Las legumbres como frijoles, arvejas, lentejas, garbanzos y maníes, son buena fuente de proteína y se deben agregar a la dieta del niño. Se pueden moler o dar en papilla antes o después de cocinarlas. Los anteriores alimentos, además de suministrar energía y proteína, también aportan algo de hierro. Se puede obtener una cantidad adicional de hierro de hojas verdes comestibles, que además contienen caroteno y vitamina C. El caroteno y la vitamina C se obtienen también de las frutas. Las papayas y los mangos maduros son excelentes fuentes y por lo general son más aceptados por los niños pequeños. La vitamina C puede se puede dar alternativamente con frutas cítricas (por ej., naranjas) u otras frutas (por ej., guayabas). Gradualmente, y a medida que el niño tiene más dientes, puede recibir una dieta más sólida. Alrededor de los dos años de edad, el niño habrá dejado la leche materna y se podrá destetar por completo. Los tres primeros años de vida, son también aquellos en que las carencias de vitamina A (importante micronutriente), y de hierro aparecen con más frecuencia en los niños. A partir de los tres años de edad los riesgos se reducen, pero en muchas partes del mundo el crecimiento es deficiente, la incidencia de lombrices intestinales y otras enfermedades parasitarias puede aumentar y surgir otros riesgos nutricionales y de salud. 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.

En la etapa de la vejez, como todos los demás, necesitan una buena alimentación que satisfaga todas sus necesidades nutricionales. En las sociedades más prósperas, en la etapa de vejez es 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. En la alimentación en esta etapa debe ser rico en fibras y agua, Por ello, es aconsejable tomar entre 25 y 30 grs de fibra al día, combinada entre insoluble y soluble. consumo mínimo de dos raciones de verduras y hortalizas al día, así como de al menos 3 raciones de frutas entre comidas se puede repartir entre 5 o más ingestas al día, combinando las proteínas, fibras, hortalizas y vegetales, cereales y frutas. Se debe evitar que el problema de la malnutrición se haga presente durante la tercera edad, por lo que es fundamental que todas sus necesidades nutricionales estén cubiertas. Por ejemplo: Vitamina D, vitamina B12, calcio y fósforo, zinc, potasio, grasas, carbohidratos.

Las necesidades de cada etapa no es lo mismo ya que se van variando, por eso es de suma importancia de saber que podemos consumir o que les podemos dar a nuestro pacientes a través de que etapa esta por que no es la misma necesidad de un adulto que una madre lactante o una persona de tercera edad, en este apartado se menciona cuando se debe consumir según su etapa y si la importancia en el periodo de embarazo ya que si la madre no se está nutriendo puede ver problemas serios con el feto, también un dato importante que si suministra tanta vitamina A puede ver consecuencias, por eso la nutrición de la madre viene influyendo mucho tanto para ella con el peso del niño al nacer, si desde el nacimiento el niño tiene buena alimentación y no sufre de ninguna enfermedad hasta la edad adulta es un buen resultado cuando entre a la etapa de vejez, si él bebé nace con mayor peso y hasta la etapa infantil puede hacerse modificaciones cuando entre a la etapa de adulto joven.

BIBLIOGRAFÍA

Dra. Mercedes Andeyro García (2015). GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA EMBARAZADAS. Recuperado de un PDF el día 12 de Noviembre del 2020.

Dr. Cecilio Morón, Dr. Héctor Aliaga. Servicio de Programas de Nutrición, Dirección de Alimentación y Nutrición de la FAO. Cap. 6 Nutrición durante períodos específicos del ciclo vital: embarazo, lactancia, infancia, niñez y vejez. Recuperado de un PDF el día 12 de Noviembre del 2020.