



**Universidad del Sureste**  
**Escuela de Medicina**



**Nombre de la alumna:**  
**Victoria Belén de la Cruz Escobar**

**Nombre del profesor:**  
**L.N Daniela Rodriguez Martinez**

**Nombre del trabajo:**  
**Ensayo de la alimentación en el ciclo de la vida**

**Materia:**  
**Nutrición I**

**Grado: 3      Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de nov. de 2020

## Alimentación en el ciclo de la vida

La nutrición forma parte importante en todas las etapas de nuestra vida, y quiero citarles una definición de nutrición que me gusta mucho y esta dice “La nutrición, es un proceso bio-psico-social, por el cual el ser humano obtiene alimentos y los transforma en nutrientes que han de ser utilizados por células a través de su metabolismo, a fin de obtener energía y/o las sustancias que requiere su organismo para crecer” la verdad es que me gusta mucho que haya mencionado el hecho de que la nutrición está introducida en todos los aspectos de nuestra vida incluso en las mismas etapas de esta, pero no solamente está inmiscuido en el hecho de crecer, si no también en desarrollarse y mantenerse con vida, proceso que se lleva a cabo de forma continua a lo largo de la vida del ser humano, sin embargo, las necesidades de nutrientes y por ende de alimentos no siempre van a ser las mismas, estas van cambiando la manera en la que nosotros los seres vivos vamos necesitando. Por ejemplo los requerimientos nutricios del lactante no son los mismos que el de un infante, adolescente, adulto y anciano.

La primera etapa comienza con nuestras madres embarazadas. Durante el embarazo las necesidades nutricionales de la mujer son mayores y mas demandantes que en otras etapas de su vida. La dieta es algo vital en esta etapa, pues debe de suministrarse todos aquellos elementos necesarios para que al crecer el óvulo fertilizado, se convierta en un feto viable y luego en un bebé a término. A medida que la mujer se nutre así misma también nutre al feto en crecimiento y a la placenta que está unida al feto, mediante el cordón umbilical en el útero. Al mismo tiempo su tejido mamario se prepara para la lactancia. Algo también que me gustaría mencionar, es que muchos tenemos aún ese estigma de decir “Es que debe de comer doble, porque está embarazada” y en realidad no es que la mujer embarazada necesite comer una porción más alta en alimentos o doblar sus porciones; al contrario la mujer embarazada solamente debe de consumir lo necesario, debemos estar conciente que esto podría causar un sobrepeso u obesidad en la mujer embarazada, e incluso podría causar la preeclampsia, es por ello que ese estigma debe de desaparecer. Y ser llevada de la siguiente manera “Durante la primera mitad del embarazo se necesita alimento adicional para el útero de la madre, los pechos y la sangre - todos ellos aumentan en tamaño o cantidad - al igual que para el crecimiento de la placenta. La mayor necesidad de alimento continúa en la última mitad del embarazo, pero durante el último trimestre los nutrientes adicionales son sobre todo necesarios para el feto en rápido crecimiento, que además necesita almacenar ciertos nutrientes, especialmente vitamina A, hierro y otros micronutrientes, y energía que almacena por medio de la grasa. Una dieta adecuada durante el embarazo ayuda a la madre a ganar peso adicional que es fisiológicamente deseable y a garantizar el peso normal del bebé al nacer.”(S.A, 2020)

### Etapa de mujeres embarazadas

Las mujeres en buen estado de salud ganan peso durante el embarazo si no trabajan en exceso. Y la nutrición de la madre influye en el peso del niño al nacer: de madres

desnutridas sólo se pueden esperar bebés de bajo peso. Inclusive, un aumento modesto en el consumo de energía durante el embarazo tiende a aumentar el peso del niño al nacer.

Me parece de suma importancia, hacer hincapié en el peso, energía y niveles nutricionales de una mujer embarazada, debido a que todo lo que comamos o no comamos, se verá reflejado en el nacimiento del bebé

“Una alimentación que aporte cantidades adecuadas de vitamina A durante el embarazo es muy importante para la madre y el niño. Sin embargo, no se recomienda administrar dosis terapéuticas de vitamina A durante el embarazo, como las que se dan a los niños pequeños. Los niveles inocuos recomendados de consumo de hierro y folato, y de vitaminas A y C se indican en el Cuadro 4. Sin embargo, en el caso de muchos otros nutrientes, el niño se alimenta como un parásito que absorbe todos los nutrientes que requiere de la madre, al margen que ésta tenga o no una deficiencia.” (S.A, 2020)

Otras de las etapas importantes es la de la mujer lactante, y es que después del nacimiento del bebé, todo dependerá de la alimentación que la madre le proporcione. Durante esta etapa es fundamental la leche materna, la cual en sus primeros ses meses de vida, proporcionan el 100% de nutrientes al lactante. El alimento fundamental es la leche materna. “El volumen de leche materna varía ampliamente, pero para bebés de cuatro meses de edad que reciben lactancia exclusiva, casi siempre es de 700 a 800 ml por día. Puede aumentar más adelante hasta 1 000 ml o más. Los nutrientes en esta leche vienen de la alimentación de la madre o de sus reservas de nutrientes. Es recomendable que las madres amamenten en forma exclusiva a sus niños durante los seis primeros meses y luego empiezan a introducir otros alimentos mientras continúa la lactancia durante el tiempo que deseen, y que en algunos casos puede ser hasta los dos años o un poco más.” claro está que esto debe ser guiado por tu pediatra.

“La conversión de nutrientes de los alimentos a nutrientes de la leche materna no es total. En el caso de energía es alrededor del 80 por ciento, y por lo tanto, por cada 800 kcal de la leche materna, la madre necesita consumir 1.000 kcal en sus alimentos. Para mantener un buen estado nutricional la mujer que lacta tiene que elevar el consumo de nutrientes” (S.A,2020)

La leche humana tiene una composición muy constante y se afecta única y selectivamente por la dieta de la madre. Un litro de leche suministra más o menos 750 calorías y contiene aproximadamente lo siguiente:

- 70 g de carbohidratos,
- 46 g de grasa,
- 13 g de proteína,
- 300 mg de calcio,
- 2 mg de hierro,
- 480 µg de vitamina A,
- 0,2 mg de tiamina,
- 0,4 mg de riboflavina
- 2 mg de niacina,
- 40 mg de vitamina C.

“El contenido de grasa en la leche materna varía un poco. Los carbohidratos, proteína, grasa, calcio y hierro no cambian mucho aunque la madre consuma poco de estas sustancias en su dieta. Una madre cuya dieta sea deficiente de tiamina y de vitaminas A y C produce, sin embargo, menos de estos nutrientes en su leche. La carencia de tiamina en la madre lactante puede ocasionar un beriberi infantil en el niño. En general, el efecto de una nutrición deficiente en la mujer que lacta, es la

reducción en la cantidad antes que en la calidad de la leche materna.” Es importante que se incentive a las madres lactantes para que acudan con sus bebés a un médico o pediatra durante los meses siguientes al parto, para que ambos sean examinados.

### Etapa infantil/edad escolar

La edad escolar/infancia, prácticamente se inicia a los dos años de vida y concluye a los 10 años, ya que el niño comenzará su desarrollo intelectual y físico en el niño, en lo particular es una de las etapas más importantes, ya que se fijan los hábitos alimentarios e higiénicos del niño, por lo que las costumbres que se adquieren en esta época repercuten para toda la vida, de ahí la importancia de brindar una óptima orientación alimentaria al encargado de la alimentación en el infante, por lo que se necesitará una buena planificación en su alimentación para que pueda obtener todos los nutrientes necesarios para que el niño pueda estudiar y realizar todas las actividades físicas que le depara en su día a día, algo que se debe de tomar en cuenta es que los niños en esta etapa son una bala, ya que tienden a gastar mucha energía por ende necesitan recuperar la misma energía que pierden.

El niño deberá comer 5 veces al día dando especial importancia al desayuno que estará compuesto por un lácteo, cereal y frutas, asegurándose de que las frutas, verduras y alimentos ricos en fibra están presentes a diario, al igual que esto, recordemos que son niños y para ellos el comer saludable, no es tan atractivo a la vista, es por ello que también los padres deberían explotar la creatividad para realizar sus desayunos. Se deben incluir alimentos como:

- Verduras
- Arroz
- Patas
- Legumbres
- Carnes
- Pescado
- Huevos
- Frutas

Asegurándose de que frutas, verduras y alimentos ricos en fibra están presentes a diario. Entre ellos podemos incluir los frijoles, arvejas, lentejas, garbanzo y cacahuates, ya que son una buena fuente de proteína y se deben agregar a la dieta del niño.

“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 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.” (S.A,2020)

## **Alimentos antes de ir a la escuela**

Como lo mencione antes, debemos explotar la creatividad de los padres, para poder preparar los alimentos de los niños, pero como sabemos no es fácil para muchas madres levantarse antes del amanecer para encender. Un fogón o la estufa y preparar una comida caliente, para que los niños antes de que salgan a la casa. Por lo que es recomendable, un día anterior preparar algo de fruta, papas cocidas frías, arroz o yuca.

## **Alimentos en la escuela**

Estos pueden consistir en una comida a mediodía en la escuela o de una colación que el niño lleva a la escuela.

“Una comida a medio día 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.” (S.A, 2020)

Debemos de tomar en cuenta, que en ciertas ocasiones, las instituciones no están vendiendo los alimentos más saludables e higiénicos en algunas ocasiones, es por eso que es recomendable realizarle su comida desde la escuela para que ellos lo lleven. Introduciendo frutas, verduras, legumbres y otros alimentos del plato del buen comer.

Es conveniente evitar el consumo excesivo de azúcares e hidratos de carbono porque pueden acarrear problemas de obesidad y dentales. Recordemos que desgraciadamente somos el 1° en obesidad infantil. Es recomendable no hacer comparaciones entre niños, ni sobre la cantidad de alimentos que consumen ni sobre el ritmo del crecimiento. Es más importante la calidad de lo que comen que la cantidad y de ello dependerá su salud futura.

### **En la adolescencia**

En la adolescencia aumentan aún más los requerimientos energéticos y las necesidades de nutrientes ya que en esta etapa acontece una serie de cambios sumamente importantes a nivel físico, hormonal, psicológico y sexual. Además de ser el momento en el que se alcanza el pico de la densidad ósea. Un aumento en el consumo de lácteos y derivados, carnes y pescado y aquellos alimentos que son ricos en vitaminas y minerales especialmente de calcio y fósforo serán las recomendaciones para superar la adolescencia con éxito.

No debemos olvidar que en esta etapa de la vida, muchas cosas sociales y estereotipos acomplejan a los adolescentes, y es aquí donde comienzan los desórdenes alimenticios y sobre todo el deseo femenino por bajar de peso, por querer parecernos a las modelos o a aquellas personas que tienen un “excelente cuerpo”, o aquellas mujeres de las portadas de revista, lo cual puede dar lugar a enfermedades que produzcan un trastorno alimenticio aún más severo como la anorexia nerviosa o bulimia. Es por ello una persona adulta que observa al adolescente durante este tiempo.

## Etapa Adulta

Este periodo más largo de nuestras vidas en el cual un correcto estado nutricional viene dando por lo que se conoce como una “dieta equilibrada” aunado con la actividad física continua, el cual será clave para conseguir mantener la calidad de vida durante toda nuestra existencia y prevenir enfermedades, tales como la obesidad, diabetes, hipertensión, colesterol elevado o incluso la osteoporosis. En esta etapa las necesidades nutricionales dependen de muchos factores como puede ser el gusto personal, los hábitos alimenticios, la educación e información nutricional, las costumbres, étnicas o la religión misma, como también los alcances económicos que se tienen, la disponibilidad de alimentos, la ubicación geográfica, entre muchísimas otras más.

En esta etapa el mantenimiento del peso se consigue cuando la cantidad exacta de las kcal que necesita el organismo y esto es aportado por la dieta y hay un equilibrio entre la energía que se ingiere y la que se consumen.

“ En el adulto medio hay unos requerimientos nutricionales cuantitativos que aunque son orientativos están más o menos generalizados: Para un hombre de 1,75 cm de talla, 67,400 kg de peso, que realice una actividad moderada el aporte calórico debe ser de aproximadamente de 3000 kilocalorías y para la mujer tipo de 1,65 cm, 56 kg de peso y actividad moderada el aporte calórico recomendado será de unas 2250 kcal. Los hidratos de carbono aportarán entre el 55-60% de la energía total de la dieta de los cuales el 10% como máximo serán de azúcares simples, los lípidos o grasas el 25-30% siendo la relación aconsejada de: el 10% de grasa saturada, del 5 al 10% de grasa poliinsaturada y del 10 al 12% de grasa monoinsaturada y las proteínas el 10-15% del total, de las cuales se aconseja que casi la mitad provengan de proteínas de origen animal por su mayor valor biológico pero también es importante combinar con proteínas vegetales (legumbres, cereales...), que aunque tiene un valor biológico menor, se complementan y aseguran el aporte necesario.”(Magaña Bertha,2016)

Al igual que eso debemos de recordar que las vitaminas, minerales y el agua deben de guardar un equilibrio pero hay que asegurar su consumo con los alimentos que los contienen en mayor proporción.

## Etapa de adulto mayor

Creo que esta etapa también es sumamente importante porque pues tenemos muchos factores que están asociados a la edad, como por ejemplo la dificultad de masticación, disminución de secreciones digestivas e hipotonía del aparato digestivo, el problema más fundamental que considero, es el hecho de organizar la dieta en los ancianos, debido a que sus hábitos alimentarios están muy arraigados y muchas veces estos son erróneos.

Las necesidades nutricionales y energéticas se establecen de manera muy general, porque cada persona tiene un ritmo de envejecimiento y situaciones personales diferentes, en lo que implica su apetito, las enfermedades que ellos tengan y pue los gustos. No obstante también el gasto energético por lo que las

calorías totales que se ingieren también deben disminuir sin descuidar su aporte nutritivo.

El uso de productos dietéticos especiales para los ancianos, pueden ser adecuados en ocasiones en las que la alimentación no es completa

#### Referencias bibliograficas

- vida. (2016, May 26). *Alimentacion en diferentes etapas de la vida* Berta Magaña Soler. Dietista-Nutricionista. N° colegiada: NA00120. Zona Hospitalaria.  
<https://zonahospitalaria.com/alimentacion-en-diferentes-etapas-de-la-vida/>
- ADOLESCENTE, V. (2014, October 30). *NUTRICIÓN EN EL CICLO DE VIDA (ADOLESCENTE, ADULTO Y ANCIANO) - Ensayos Gratis - mercedeszeltzin*. Clubensayos.com. <https://www.clubensayos.com/Temas-Variados/NUTRICI%C3%93N-EN-EL-CICLO-DE-VIDA-ADOLESCENTE-ADULTO/2154275.html>
- *Capítulo 6: Nutrición durante períodos específicos del ciclo vital: embarazo, lactancia, infancia, niñez y vejez.* (2020). Fao.org.  
<http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0a.htm>
- *UNIVERSIDAD JUÁREZ AUTÓNOMA DE TABASCO DIVISIÓN ACADÉMICA DE CIENCIAS DE LA SALUD LICENCIATURA EN NUTRICIÓN.* (n.d.). Retrieved November 15, 2020, from  
[http://www.archivos.ujat.mx/DACS/nutricion/estructura\\_curricular/area\\_deformacion\\_sustantiva/NUTRICION%20EN%20LOS%20CICLOS%20DE%20VIDA%2050908.pdf](http://www.archivos.ujat.mx/DACS/nutricion/estructura_curricular/area_deformacion_sustantiva/NUTRICION%20EN%20LOS%20CICLOS%20DE%20VIDA%2050908.pdf)

