



***Alumna: Alina Anahíd Utrilla Moreno***

***CATEDRÁTICO: Daniela Rodríguez Martínez***

***TRABAJO: ENSAYO DE TEMAS VISTOS***

***MATERIA: Nutrición***

***SEMESTRE: 3 GRUPO: A***

*Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de noviembre de 2020.*

## **Recomendación alimentaria y nutricional en el ser humano a lo largo de su vida**

En el presente trabajo trata acerca de la buena alimentación, la conducta alimentaria y todas las demás prácticas, costumbres, y estilos de alimentación, que son adquiridos a lo largo de la vida. De modo, que pueden ser modificados, aunque el proceso sea largo. Las necesidades nutricionales difieren en cierta medida durante los diversos períodos de la vida. Frecuentemente, el apetito está relacionado con los hábitos alimentarios que ha ido adquiriendo el niño en su hogar, en cada casa existen diferentes formas de cocinar y de consumir los mismos alimentos. En algunos hogares, las prácticas alimentarias son más saludables que en otros; el exceso de fritos o consumo de grasas de origen animal, la costumbre de salar los alimentos en abundancia, el escaso consumo de verduras y frutas crudas hacen que los niños estén más propensos a padecer en la adultez ciertas enfermedades: hipertensión arterial, obesidad, colesterol alto, diabetes. Si los niños comen más de lo que necesitan en forma cotidiana, aumentan sus depósitos de grasa, apareciendo sobrepeso u obesidad. Las mujeres en edad reproductiva por ejemplo tienen necesidades adicionales debido a la menstruación y, por supuesto, durante el embarazo y la lactancia. Los bebés y los niños tienen mayores necesidades por unidad de peso que los adultos, principalmente porque están en crecimiento. Las personas mayores también son un grupo vulnerable; están expuestos a un riesgo mayor de desnutrición que los adultos jóvenes.

Estos cambios y necesidades es importante tenerlas en cuenta por lo cual el propósito de este escrito es tener de forma adecuada y de fácil acceso la información necesaria referente a la alimentación en las diferentes etapas de la vida, recopilando de manera ordenada lo visto en el transcurso de este período escolar dentro de la materia de nutrición. La madre lactante conservará el hierro que pierde en cada período menstrual, ya que la leche materna es relativamente pobre en hierro. “La conversión de nutrientes de los alimentos a nutrientes de la leche materna no es total.” (Cesar Domínguez, 2014). 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. La carencia de tiamina en la madre lactante puede ocasionar un beriberi infantil en el niño. Durante el primer año, la dieta varía por la progresiva y constante incorporación de nuevos alimentos, carne, pescado, huevos, cereales, frutas, verduras y lácteos a medida que el

organismo va requiriendo de más nutrientes y va teniendo capacidad de digerirlos y assimilarlos.

En los primeros años de vida la alimentación tiene especial importancia por ser el periodo en el que el niño aprende a comer bien y consolida unos hábitos alimentarios saludables. Es una etapa de importante desarrollo intelectual y físico en el niño, este deberá comer 5 veces al día dando especial importancia al desayuno que estará compuesto por un lácteo, cereal y fruta.

En la adolescencia aumentan los requerimientos energéticos y las necesidades de nutrientes ya que en esta etapa acontecen una serie de cambios importantes a nivel físico, hormonal, psicológico y sexual. Además de ser el momento en el que se alcanza el pico de densidad ósea. “No debemos olvidar que esta etapa se caracteriza por el desorden de las comidas y el deseo sobre todo femenino por bajar de peso, lo cual puede dar lugar a enfermedades que produzcan trastornos alimentarios como anorexia nerviosa o bulimia.” (Cesar Domínguez, 2014).

En la adultez, las necesidades nutricionales en este periodo dependerán de numerosos factores como son el gusto personal, los hábitos gastronómicos y culinarios, la educación e información nutricional, las costumbres culturales, étnicas o religiosas, las circunstancias económicas, sociales y agrícolas, la disponibilidad de los alimentos, la geografía y el clima.

En el adulto 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.

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. conocer las porciones para mantener el equilibrio en la alimentación sin complicarse demás, y saber cuantas porciones de cada tipo de alimento deberían incluir al día

Finalmente hay que conocer las características nutricionales de las personas y su grado de actividad ya que es parte de la base teórica sobre la que es preciso apoyarse para establecer la alimentación más idónea en cualquier periodo de sus vidas ya que toda nuestra vida está determinada por diferentes periodos de tiempo que tienen características y necesidades especiales. La buena alimentación consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. Por tanto la buena nutrición es importante para todos; es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable.

## BIBLIOGRAFÍA:

- ♥ Cesar Hugo Domínguez. (2014). Guía de intercambio de alimentos. Disponible en: [https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia\\_de\\_intercambio\\_de\\_alimentos\\_2014.pdf](https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia_de_intercambio_de_alimentos_2014.pdf)
- ♥ Berta Magaña Soler. (2019). Alimentación en diferentes etapas de la vida. Sitio web: <https://zonahospitalaria.com/alimentacion-en-diferentes-etapas-de-la-vida/>
- ♥ <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0a.htm>.
- ♥ <http://www.definicionabc.com/salud/buena-alimentacion.php>  
<http://conceptodefinicion.de/alimentacion/>



Ali Utrilla