



Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana

Nombre del alumno: Emanuel de Jesús Andrade Morales

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez

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

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición

Grado: 3°

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de noviembre del 2020.

LACTANTE

En lactantes aquel niño que se alimenta fundamentalmente de leche, comprende la edad que va desde el nacimiento hasta los 12 meses. Los “periodos de la alimentación del niño” cómo lo definió el Comité de Nutrición de la Academia Americana de Pediatría en 1982 se dividen en tres:

- Periodo de lactancia: la cual comprende los seis primeros meses de vida, Durante los cuales su alimento debe ser de forma exclusiva la leche materna, o en su defecto las fórmulas para lactantes.
- Periodo transicional: este comprende al segundo semestre de vida, hasta cumplir un año. En este periodo se da el inicio de la Diversificación alimentaria (DA), qué comporta el inicio progresivo de la alimentación complementaria, o sea introduciendo alimentos de distintos a la leche materna.
- Periodo de adulto modificado: éste abarca la edad preescolar y escolar, en este periodo el niño va adoptando una alimentación progresivamente más parecida a la de los adultos.

El lactante sano es capaz de una sucesión efectiva, con un reflejo del cierre anatómico de la glotis. Sin embargo la deglución de sólidos es impedida por sus movimientos de extrusión de la lengua hasta el cuarto o quinto mes de vida.

El conocimiento de las diferentes necesidades nutricionales del lactante en los primeros meses de vida se ha obtenido del modelo biológico que es la leche. Se sabe que la leche materna es capaz de cubrir, por sí sola, las necesidades energéticas hasta los 6 meses de vida.

El cálculo de la ingesta proteica en el lactante se basa en el de los alimentos a pecho es decir: 2.04 g/kg/día en los primeros 3 meses y 1.73 g/kg/día de los 3 a 6 meses.

Las recomendaciones de ingesta grasa son de 46 g por 100 Kcal, siendo 1.200 mg de ácido linoleico/100 Kcal.

Los carbohidratos son necesarios como aporte energético y no se pueden reemplazar por otro tipo de nutrientes, la mínima cantidad aconsejada de CHO deben ser de 9-14 g/100 Kcal.

Alrededor de los 6 meses de vida los requerimientos nutricionales varían, y la lactancia no llega a cubrirlos por completo por lo que es necesario introducir otro tipo de alimentos. Cuando se vaya a iniciar la alimentación complementaria se puede iniciar después de los 4 meses, sobre todo en los niños y niñas que reciben lactancia artificial, pero nunca antes, puesto que no está aún suficientemente maduro.

Los purés envasados, ya sean de fruta, verdura, carne o pescado, no son adecuados en general y sólo se deben reservarse para situaciones muy específicas.

La leche es de suma importancia ya que al lactante:

- Le aporta todo lo que necesita para nutrirse al menos durante los primeros 6 meses de vida.
- Transmite defensas que hacen que se enferme menos.
- Se ha demostrado en algunos estudios que los lactantes amamantados presentan a largo plazo menos obesidad, hipertensión arterial, celiaquía, asma y diabetes, entre otras enfermedades.
- La lactancia materna refuerza el vínculo madre-hijo.

INFANTE

Durante esta etapa se mantiene la desaceleración del crecimiento lineal, con respecto a la que tuvo en su primer año de vida y la que tendrá posteriormente durante la adolescencia.

En esta etapa se opta por una correcta alimentación y una adquisición de hábitos nutricionales y de estilos de vida saludables, además de un importante papel del ejercicio físico los cuales van a ser decisivos en el desarrollo físico e intelectual del niño durante este periodo.

El consumo de alimentos no ser uniforme y habrá comidas muy abundantes y otras muy escasas. Al adoptar una actitud exigente y tratar que los niños realicen una ingesta regular en las comidas, por parte de los padres, madres o cuidadores es contraproducente y conduce una actitud de rechazo.

Las necesidades calóricas para esta edad en menores con un estilo de vida sedentario son de 1.200 Kcal en niñas y hasta 1.400 en niños. Se le debe ofrecer un número grande de diferentes nutrientes con distintas variaciones de presentación, sabores, colores y texturas que guiarán las preferencias del niño.

La frecuencia de consumo de los diferentes alimentos sería:

- Al menos dos vasos de leche o alimento equivalente al día. Una ración de leche equivale a: un vaso de leche, dos yogures o 50 g de queso fresco.
- Las carnes y sus derivados deben de ser menos de 6 veces a la semana, la ración equivale a 50 g.
- Los pescados deben ser de 4 veces por semana, la ración equivalente es de 65 gramos por lo que en una comida normal se administraría 2 raciones.
- Los huevos se deben consumir hasta 3 veces por semana, una ración son 2 unidades.
- Todos los días en almuerzos y cenas deben consumirse a diario en las comidas principales, Cómo pueden ser el pan, arroz, pasta papas o cereales.
- Las legumbres se deben consumir de 2 a cuatro veces por semana y cada ración son 15 g en seco.
- Las verduras y hortalizas se deben consumir todos los días en almuerzos y cenas, pero van a depender del tamaño de la verdura; Una ración oscila entre los 200 y 300 g.
- Las frutas frescas se deben consumir por lo menos tres piezas Al Día de tamaño moderado equivalente a seis raciones.

Comúnmente los niños y niñas de esta edad realizan tres comidas principales al día y uno o dos snacks. El reparto debe ser:

- Desayuno 25% de las calorías totales
- Almuerzo del 30 al 35% de las calorías totales
- La merienda de un 15%
- Y la cena del 25 al 30%

En el desayuno, el cual es una de las comidas principales del día debe de aportar al menos tres de los cinco grupos de alimentos básicos: lácteos, cereales y fruta fresca o en zumo natural.

El almuerzo el cual es la comida del mediodía es la que aporta globalmente más energía, proteínas y grasas. El menú de este puede consistir en un primer plato a base de verduras y legumbres, pasta o arroz, un segundo plato de carne magra, pescado o huevos y el postre.

La merienda depende del nivel de actividad física del niño o niña, y su alimentación el resto del día pueden suplementarse en esa comida con raciones de lácteos, frutas o carbohidratos.

La cena debe ser ligera y sencilla que el almuerzo; ya sean ensaladas, verduras, cremas, sopas y como complemento pescado o huevos.

ADOLESCENTE

La adolescencia es el período que comprende la transición de la infancia a la vida adulta, este inicial con la pubertad y termina sobre los 20 años cuando se hace el crecimiento biológico y la maduración psicosocial.

La alimentación del Adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo, además de promover hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales. Esta etapa puede ser la última oportunidad de preparar nutricionalmente al joven para una vida adulta más sana.

Las ingestas recomendadas en la adolescencia no se relacionan directamente con la edad cronológica sino con el ritmo de crecimiento o con la edad biológica, ya que

el ritmo de crecimiento y el cambio en la composición corporal, van más ligados a esta.

Las necesidades energéticas van a ser aún mayores en esta etapa, para los adolescentes con una actividad sedentaria la necesidad energética en el hombre es de 2.200 Kcal/día y en la mujer 1.800 kcal/día. La distribución de estas calorías por nutrientes, así como el reparto de las mismas a lo largo del día van a ser:

- Hidratos de carbono: 50 a 55%
- Grasas: 25 a 35%
- Proteínas: 15 a 20%

En esta etapa el ejercicio físico proporcionará numerosos beneficios para la salud y la recomendación de este es fundamental a lo largo de toda la vida.

Ciertos problemas que pueden originarse en esta etapa son la obesidad, ya que una alimentación desequilibrada (exceso de grasas, dulces, etcétera) asociada a una casi nula actividad física, que realizan la mayoría de adolescentes hace que existe un desequilibrio entre la energía ingerida y el gasto energético.

ADULTO

En esta etapa de la vida ya no existen las elevadas demandas energéticas y nutritivas de las anteriores, siendo estas necesidades sensiblemente Menores en relación con el peso corporal, y dependen de otros factores; como son la edad, el sexo, el metabolismo y el grado de actividad física.

Se necesita buscar un equilibrio de la ingesta alimenticia en cada tipo de alimento. Si los tamaños de las porciones son razonables, no hay ninguna necesidad de eliminar aquellos que la persona los considere sus alimentos favoritos, pero no es recomendable la obsesión excesiva de comer solamente alimentos orgánicos, o crudos, o frescos o cocinados.

Las grasas son alimentos esenciales para la salud, Son fuente de energía y permiten al organismo absorber, transportar y almacenar las vitaminas liposolubles (A, D, E y K).

Los carbohidratos pueden considerarse entre simples y complejos, los simples o azúcares se encuentra en el azúcar de mesa, frutas o miel, y los complejos se localizan en vegetales.

Lo recomendable es ingerir 1.500 Kcal/día, puesto que la mayoría de las personas sólo pueden obtener un 50% de las recomendaciones nutricionales.

ADULTO MAYOR

En esta etapa de la vida, la cual comprende de los 60 años en adelante, se caracteriza porque en este periodo la población se considera altamente vulnerable, ya que se presentan riesgos mayores de enfermar o morir por enfermedades crónicas no transmisibles.

Conforme a las necesidades nutricionales del adulto mayor debe comer menos que el adulto. Sin embargo debe continuar consumiendo Una alimentación equilibrada y variada, ya que se disminuye el consumo de nutrientes como las proteínas, vitaminas y los minerales.

En los adultos mayores, es común disminuir la ingesta de productos animales, como son la leche, los huevos y las carnes. Estos alimentos son las mejores fuentes de proteína, y la persona sigue necesitando proteínas para el mantenimiento de sus tejidos y calcio para aminorar el deterioro de huesos y dientes, además de regular el funcionamiento del corazón.

Cuando hay una mala alimentación durante este periodo, aumenta el riesgo de padecer una o varias enfermedades crónicas como son la obesidad o las enfermedades cardiovasculares.

Bibliografía

Aurora Lázaro Almarza, B. M. (2017). <https://www.aeped.es/>. Obtenido de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_lactante.pdf

Documento técnico “modelo de abordaje de promoción de la salud”. Acciones a desarrollar en el eje temático de alimentación y nutrición saludable. Dirección General de promoción de la salud 2016.

Elisa Barrios González, J. G. (Mayo de 2012). <http://www.programapipo.com/>. Obtenido de <http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/GUIA-ALIMENTACION-INFANTIL.pdf>

<https://www.paho.org/>. (2017). Obtenido de https://www.paho.org/nic/index.php?option=com_docman&view=download&alias=57-cadena-28-alimentacion-del-adulto-mayor&category_slug=publicaciones-antiores&Itemid=235

José Manuel Marugán de Miguelsanz, L. M. (2017). <https://www.aeped.es/>. Obtenido de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf