



**Nombre de alumnos: Oded Yazmin  
Sánchez Alcázar**

**Nombre del profesor: Lic. Rodríguez  
Martínez Daniela**

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

**Materia: Nutrición**

**Grado: 3**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas

El presente ensayo es acerca de la alimentación en el ciclo de vida, lactante, infancia, adolescencia, adulto y tercera edad en el cual incluiré la distribución calórica, alimentos recomendados, alimentos prohibidos y hablare de las enfermedades que se pueden desarrollar por un mala alimentación y la importancia de la leche materna en la alimentación del lactante, recordemos que las necesidades nutricionales de las personas varían a lo largo de las diferentes fases de su ciclo de vida, desde la etapa de la lactancia, infancia, y adolescencia, durante la edad adulta y en la vejez, cada uno de nosotros pasamos por ellas por ejemplo las mujeres en edad reproductiva tienen necesidades aun mayores ya sea por la menstruación, el embarazo o la lactancia otro ejemplo son los bebés y los niños los cuales tienen mayores necesidades nutricionales que los adultos, principalmente porque están en pleno crecimiento y por supuesto no debemos olvidar a las personas mayores porque son un grupo vulnerable ellos muchas veces están expuestos a un riesgo mayor de desnutrición que las personas jóvenes, recordemos que los seres humanos obtenemos nuestra energía y nutrientes de los alimentos y de los líquidos que diariamente consumimos y todo esto va a variar de acuerdo a la etapa que nos encontremos por ejemplo la alimentación de un niño es muy distinta en comparación a un adulto, por lo tanto, no todas las personas necesitan la misma cantidad de alimentos otro ejemplo seria que las mujeres adultas en lactancia tienen más necesidades nutricionales que los varones adultos quizá unos de los factores sea que en países en desarrollo las mujeres trabajan mucho más fuerte que los varones estan comprometidas en la agricultura, y en las áreas urbanas, trabajan largas horas en fábricas y otros lugares; cuando regresan a casa, del campo o de la fábrica, aún tienen mucho trabajo que hacer en el hogar, incluso la preparación de los alimentos y el cuidado de los niños y pues la función dual de las mujeres como madres y trabajadoras productivas se ve afectada por las dietas deficientes y la mala salud, y no sólo su propio bienestar sino el de toda la familia, la carga de trabajo puede llevar a la mujer con bajo consumo de alimentos y causar mala malnutrición, ademas no nos olvidemos que la leche materna es muy importante para los lactantes porque la leche materna es el alimento ideal para un bebé ya que aporta toda la energía y los nutrientes que necesita en sus primeros meses de vida, además de que promueve la salud física y mental de las madres.

## **Alimentación en el ciclo de la vida**

**“Las necesidades nutricionales de las personas varían a lo largo de las diferentes fases de su ciclo de vida, desde la concepción a la primera infancia, en la niñez y adolescencia, durante la edad adulta y en la vejez.”**

(OMS,2010)

Para comenzar empezaremos con la etapa del lactante en ella la leche materna es de suma importancia porque la leche materna es el alimento ideal para el bebé porque contiene todos los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias que lo protegen contra infecciones y alergias, recordemos que el volumen de leche materna varía ampliamente, para bebés de cuatro meses de edad que reciben lactancia exclusiva, casi siempre es de 700 a 800 ml por día y esto 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 en cuanto a los alimentos prohibidos para la madre durante la lactancia no existen alimentos prohibidos porque no es malo comer patatas fritas, ni mayonesa, ni pasteles, siempre que no sean los únicos componentes de la dieta. Lo que come la madre influye muy poco en la composición de la leche pero si conviene seguir una dieta equilibrada por su salud y por la de su hijo además la distribución calórica y alimentos recomendados para una madre en lactancia debe ser en cinco raciones al día incluyendo fruta y verduras eso es muy importante, se hace muy necesario aumentar el consumo de ciertas vitaminas como la C, A, D, E, B1 y B2, así como el ácido fólico, presentes en las frutas y las verduras además de tomar agua puesto que la leche materna está compuesta en gran parte de agua, aumentar mas el calcio en lácteos, las hortalizas o las legumbres porque son buenas fuentes de calcio. Por otro lado la alimentación en la infancia es fundamental para sentar las bases alimentarias del resto de la vida, así como también para proteger al niño de posibles enfermedades además el organismo de los infantes está en pleno desarrollo, por el cual es importante que reciban una nutrición equilibrada y saludable desde la concepción, la distribución calórica de ellos debe ser 50-60% de hidratos de carbono (principalmente complejos con no más de un 10% de refinados), 30- 35% de grasas y 10-15% de proteínas de

alta calidad los alimentos prohibidos serian los pescados grandes, sal, espinacas y acelgas como plato único, miel, frutos secos enteros, alimentos bajos en grasa, desnatados, leche entera y sus derivados, carne, pescado y huevo poco cocidos y por el contrario en alimentos recomendados son productos lácteos porque el infante debe consumir leche (medio litro, al menos, al día) carne en general, pescado, huevos, patatas, legumbres, frutas, verduras y ensaladas. En la adolescencia debido a los cambios físicos y psíquicos en estas edades las necesidades nutricionales son de gran importancia, porque afectan directamente en el crecimiento y en la maduración sexual, la distribución calórica de la ingesta de un adolescente se debe mantener una proporción correcta: 10-15% del valor calórico total en forma de proteínas, 50-60% en forma de hidratos de carbono y 30-35% como grasa, en cuanto a los alimentos recomendados es que la comida debe ser variada, completa y de acuerdo a las necesidades del adolescente, por ejemplo arroz, legumbres, pasta, ensaladas o verduras con patata, en los que esporádicamente puede añadirse para completar, algo de carne o derivados cárnicos, pescado, huevos, etcétera, algunos de los alimentos prohibidos son por ejemplo galletas, sodas, alimentos con alta cantidad de sal o azúcar, alimentos procesados. En cambio en la alimentación de una persona adulta debe ser aquella que incluya frutas, verduras, cereales, leguminosas, carnes, leche y derivados, en cantidades adecuadas, en la cual se asegura que el organismo obtenga las diferentes sustancias nutritivas que requiere; sin ser necesario tomar complementos vitamínicos o minerales. En cuanto a su distribución calórica durante el día debe ser durante el desayuno: 20-25%;, almuerzo: 30- 35%, merienda 15 – 20% y en la cena: 20 – 25% y los alimentos recomendados para ellos seria procurar cereales en general que sean tres frutas al día (al menos una rica en vitamina C y un plato grande de ensaladas, evitar las carnes grasosas y preparaciones grasosas y por el contrario `los alimentos que se deberán evitar son al igual que en todas las edades, los adultos también tienen ciertas restricciones en su alimentación, así en general se les recomienda evitar, especialmente a la hora de la cena, alimentos de difícil digestión como preparaciones con alto contenido graso como frituras, cremas enteras, quesos amarillos y carnes en exceso y por ultimo tenemos a las personas de la tercera edad en ellas disminuye la tolerancia a la glucosa por lo que se aconseja que su alimentación tenga un contenido alto en carbohidratos complejos y fibra. 50-55%

de la energía total diaria, principalmente de hidratos de carbono complejos. cereales, harina, pasta, cuscús, pan, patatas, legumbres, yuca, su distribución calórica debe ser un 55%-60% deben proporcionarla los hidratos de carbono (cereales, pasta, arroz) menos del 30% las grasas y el 15% las proteínas, precisamente la necesidad de más proteínas es uno de los elementos diferenciadores de la dieta de una persona mayor, los alimentos recomendados para ellos son féculas pasta, arroz, patata, legumbres y pan, frutas, verduras, hortalizas, lácteos y derivados: leche, yogur queso, proteínas como por ejemplo carne, aves, pescado, huevo y legumbres y aceite de oliva y deben evitar, especialmente a la hora de la cena, alimentos pesados de difícil digestión como preparaciones con alto contenido graso como frituras, cremas enteras, quesos amarillos, carnes. Es muy importante tener un control sobre nuestra alimentación independiente de la etapa del ciclo de vida que nos encontremos porque de lo contrario nos pueden ocurrir enfermedades por ejemplo la anemia que es por el bajo consumo de alimentos que contengan hierro, diabetes donde la obesidad es uno de los factores de riesgo de mayor incidencia para padecer diabetes tipo 2, otro ejemplo sería sufrir hipertensión arterial donde los niños con sobrepeso son más propensos a sufrir de presión arterial alta, además de enfermedades odontológicas donde esto se da más en los niños que tienen una alimentación con alto consumo de bebidas envasadas, alimentos procesados.

He llegado a la conclusión que las necesidades nutricionales de las personas varían a lo largo de las diferentes fases del ciclo de vida, desde la concepción a la primera infancia, en la lactancia, infancia, adolescencia, durante la edad adulta y en la vejez, porque por ejemplo el niño cuando nace requiere de muchas calorías, es por eso que la leche materna es el alimento principal durante los primeros meses de vida, en la infancia el niño deberá comer más alimentos que solo la leche como en el lactante pueden ser lácteos, cereales y frutas. Pero se comenzarán incluir alimentos como las verduras, arroz, pastas, legumbre, pescado, huevos y frutas asegurándonos de que las frutas, verduras ricos en fibra están presentes a diario, ya 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 y así conforme en el ciclo que nos encontremos van hacer diferentes

nuestros requerimientos nutricionales y es muy importante tenerlos en cuenta porque de lo contrario podemos adquirir una enfermedades desde enfermedades ontológicas hasta anemia por eso en la etapa lactante no debemos olvidar la importancia de la leche materna en la alimentación del lactante porque es el mejor alimento para ellos, para la mujer deberá aumentar la ingesta de nutrientes y así ayudara la madre a su hijo para un buen crecimiento y desarrollo.

#### Referencia bibliográfica

OMS (2010). alimentación en el ciclo de la vida. Boletín nutricional informe del Director General de la Organización Mundial de la Salud. 18-654