

**Nombre del alumno: Jonatan
Emmanuel Silva López**

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

**Nombre del trabajo: Alimentación en
el ciclo de la vida (Ensayo)**

Materia: Nutrición

Grado: 3.

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de Noviembre de 2020.

Lactante:

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.

Durante el primer año, se produce un cambio constante en el número de ingestas de alimentos y en la cantidad y composición de la misma; el número se reduce paulatinamente y la cantidad por ingesta aumenta progresivamente.

Distribución calórica:

Energía: El lactante tiene una demanda energética superior (100-115 kcal/kg/día) a la del adulto (30-35 kcal/kg/día). Para cubrir estas necesidades energética, la leche materna le aporta un alto contenido en grasa (38%), entre un 48% y 54% de carbohidratos, y un 8% de proteínas. La lactancia artificial debe mantener las mismas proporciones de nutrientes. Conforme el lactante va creciendo y evolucionando, se van introduciendo nuevos alimentos que complementan sus requerimientos nutricionales, siendo los requerimientos similares a los (45-60% de carbohidratos, 20-35% de lípidos y entre el 10% y 15% de proteínas.

Proteínas: Las proteínas suponen entre el 10-12% de la ingesta de energía, proporcionando al niño el nitrógeno necesario para renovar y sintetizar los diferentes aminoácidos o proteínas de su organismo. Durante toda la etapa de la lactancia, los requerimientos de proteínas se aproximan a 1,5 g/kg de peso/día, teniendo en cuenta que la calidad de la proteína que se ingiere durante la primera subetapa de lactancia materna es máxima y que durante la segunda subetapas, se introducen proteínas de menor calidad procedentes de la alimentación complementaria. Aunque las necesidades de proteínas en el lactante son elevadas, si se sobrepasan los niveles requeridos, el niño podría sufrir problemas metabólicos que afectarían al funcionamiento hepático y renal.

Lípidos: Hasta los 4-5 meses de vida, el lactante requiere que entre el 50-55% del aporte energético sea de origen lipídico, descendiendo a partir de entonces hasta el 40%. La leche materna y la de fórmula contienen entre el 48-54% de grasa.

Carbohidratos: En los cuatro primeros meses de vida el aporte de carbohidratos debe representar entre un 32-48% de la ingesta, aumentando paulatinamente hasta llegar al 55-60%. La leche materna aporta alrededor de un 38% de energía en forma de carbohidratos (mayoritariamente lactosa), frente al 27% que contiene la de vaca. Recordemos que el lactante exhibe un déficit de amilasa al nacer, teniendo en consecuencia una limitación para digerir almidones.

Vitaminas y minerales: Al igual que ocurre con otros nutrientes esenciales, el lactante requiere mayor cantidad de vitaminas y minerales por kg/día que el resto de su vida. La leche materna presenta diferencias importantes en micronutrientes con respecto a la de vaca.

Debe tomar suficiente AGUA.

Alimentación recomendada:

Asimismo la composición de 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 asimilarlos.

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.

Alimentos que se deben evitar:

Existen tres elementos cuyo consumo se recomienda reducir al mínimo: el azúcar, la sal y las grasas. No debemos incluir postres grasos ni dulces. También deben evitarse los alimentos muy condimentados y las frituras.

Enfermedades asociadas a la mal alimentación:

Disfunción hepática, desnutrición, sobrepeso.

Infancia:

Es una etapa de importante desarrollo intelectual y físico en el niño, por lo que necesitará una buena planificación en su alimentación para obtener todos los nutrientes necesarios para estudiar y realizar todas las actividades físicas que le depara su día a día.

Distribución calórica:

- ✚ **Energía:** 1.300 kilocalorías/día (102kcal/kg peso/día), OMS (1985), RDA (1989).
- ✚ En el primer año, aproximadamente de 800 a 1.000 kcal, y a los 3 años, de 1.300 a 1.500 kcal, dependiendo, entre otros, de la actividad física del individuo.
- ✚ **Proteínas:** 1,2 g/kg de peso/día (65% de origen animal). •**Calcio:** 500 mg/día (RDI) (Dietary Reference Intakes).
- ✚ **Hierro:** 10 mg/día (RDA) (Recommended Dietary Allowances) hasta los 10 años de edad.
- ✚ **Fósforo:** 460 mg/día (RDI).
- ✚ **Zinc:** 10 mg/día (RDA).
- ✚ **Flúor:** Si el consumo es de agua de abasto público, fluorización del agua si sus niveles son inferiores a 0,7 mg/litro. Contraindicadas las aguas con niveles superiores a 1,5 ppm (1,5 mg/litro) de flúor por el riesgo de fluorosis.

Alimentación recomendada:

El niño deberá comer 5 veces al día dando especial importancia al desayuno que estará compuesto por un lácteo, cereal y fruta. Se deben incluir alimentos como las verduras, arroz, pastas, legumbre, carne, pescado, huevos y frutas asegurándonos de que frutas, verduras y alimentos ricos en fibra están presentes a diario. Es

conveniente evitar el consumo excesivo de azúcares e hidratos de carbono porque pueden acarrear problemas de obesidad y dentales.

Alimentos que se deben evitar:

Existen tres elementos cuyo consumo se recomienda reducir al mínimo: el azúcar, la sal y las grasas. No debemos incluir postres grasos ni dulces. También deben evitarse los alimentos muy condimentados y las frituras.

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.

Enfermedades asociadas a la mal alimentación:

Desnutrición, sobrepeso, obesidad, diabetes.

Adolescencia:

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.

Distribución calórica:

TABLA I. Recomendaciones de energía y proteínas (RDA), 1989

Edad (años)	Peso medio (kg)	Talla media (cm)	Energía (kcal/kg)	Energía (kcal/día)	Proteínas (g/kg)	Proteínas (g/día)
11-14 niños	45	157	55	2.500	1,0	45
11-14 niñas	46	157	47	2.200	1,0	46
15-18 niños	66	176	45	3.000	0,9	59
15-18 niñas	55	163	40	2.200	0,8	44

TABLA III. Recomendaciones de vitaminas hidrosolubles (RDI), *1998, **2000

Edad (años)	Vit. C (mg)**	Tiamina (mg)*	Riboflavina (mg)*	Niacina (mg)*	Vit. B6 (mg)*
9-13 niños	45	0,9	0,9	12	1,0
9-13 niñas	45	0,9	0,9	12	1,0
14-18 niños	75	1,2	1,3	16	1,3
14-18 niñas	65	1,0	1,0	14	1,2

En negrita RDA.

TABLA IV. Recomendaciones de vitaminas hidrosolubles (RDI), *1998

Edad (años)	Folato (µg)*	Vit. B12 (µg)*	Ác. pantoténico (mg)*	Biotina (µg)*	Colina (mg)*
9-13 niños	300	1,8	4	20	375
9-13 niñas	300	1,8	4	20	375
14-18 niños	400	2,4	5	25	550
14-18 niñas	400	2,4	5	25	400

En negrita RDA, el resto AI.

Alimentos recomendados:

Un aumento en el consumo de lácteos y derivados, carne y pescado y alimentos ricos en vitaminas y minerales especialmente de calcio y fósforo serán las recomendaciones para superar la adolescencia con éxito.

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. Será importante por ello una persona adulta que observe al adolescente durante este tiempo.

Alimentos que se deben evitar:

Existen tres elementos cuyo consumo se recomienda reducir al mínimo: el azúcar, la sal y las grasas. No debemos incluir postres grasos ni dulces. También deben evitarse los alimentos muy condimentados y las frituras.

Enfermedades asociadas a la mal alimentación:

Desnutrición, sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, aterosclerosis, enfermedades coronarias, angina de pecho (estable-inestable), anorexia, bulimia.

Adultos:

Es el periodo más largo de nuestras vidas en el cual un correcto estado nutricional viene dado por lo que se conoce como “dieta equilibrada” que junto con una actividad física continuada será la 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.

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 (a mayor temperatura menor consumo de energía), las condiciones higiénicas y organolépticas y, por supuesto, la edad, el sexo, el peso, las necesidades fisiológicas especiales (embarazo, lactancia, menopausia...), la actividad física (trabajos pesados, ligeros, moderados), la regulación de la temperatura corporal, las situaciones psíquicas (el estrés y otras) y la tasa o índice de metabolismo basal. Muchas de estas condiciones se modifican a lo largo de la vida e influyen directamente en las necesidades de energía de cada individuo.

Distribución calórica:

El mantenimiento del peso se consigue cuando la cantidad exacta de las kilocalorías que necesita el organismo es aportada por la dieta y hay un equilibrio entre la energía que se ingiere y la que se consume. Ni una caloría más, ni una menos. 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.

Alimentos recomendados:

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.

Las vitaminas, minerales y el agua deben guardar un equilibrio pero hay que asegurar su consumo con los alimentos que los contiene en mayor proporción. La ingestión de agua sola o en los alimentos o en otras bebidas debe asegurarse en una cantidad aproximada de litro y medio diario.

Alimentos que se deben evitar:

Existen tres elementos cuyo consumo se recomienda reducir al mínimo: el azúcar, la sal y las grasas. No debemos incluir postres grasos ni dulces. También deben evitarse los alimentos muy condimentados y las frituras.

Enfermedades asociadas a la mal alimentación:

Desnutrición, sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas, dislipidemia, hipertrigliceridemia.

Tercera edad:

Una vez que pasamos la barrera de los 60 años la capacidad de absorción a nivel intestinal disminuye, aumenta el consumo medicamentos, se dificulta la masticación, se reduce la actividad física, se pierde el olfato y el gusto, entre muchas otras cosas. Estos factores contribuyen a un desequilibrio nutricional que podría desencadenar algún tipo de enfermedad. Por esta razón es esencial saber cómo alimentarse.

La soledad, el aislamiento, la distimia y la depresión en personas mayores influyen directamente en la disminución del apetito en la tercera edad.

La dieta es vital para la salud del mayor.

Características de una alimentación saludable:

Debe ayudar a mantener un buen estado de salud.

Debe aportar la energía y los nutrientes necesarios.

Debe ayudar a prevenir enfermedades crónicas.

Debe incluir alimentos conocidos por la persona mayor.

Debe tener buen aspecto y sobre todo buen sabor.

Los lípidos no deben aportar más del 30 o 35% de estas calorías.

Los hidratos de carbono deben aportar al menos el 50-60% restante.

Dieta saludable para mayores:

Para llevar una dieta adecuada y equilibrada, las personas de la tercera edad deben consumir ciertas porciones de cada grupo de alimentos

En primer lugar, debes recordar siempre que las personas mayores deben ingerir ocho vasos de líquidos diarios. Estos deben ser de agua preferiblemente, sin embargo, también pueden combinarse con otro tipo de líquidos como zumos, sopas, leche, entre otros.

Las personas mayores también deben consumir seis o más raciones del grupo de cereales y sus derivados tal como pan, arroz, cereales, pasta, entre otros, así como patatas.

Vitamina D

Vital para evitar la anemia. Se obtiene en pescados como salmón, caballa y atún y cereales fortificados. Una leve exposición al sol también es ideal para absorber esta vitamina.

Zinc

Antioxidante natural. Legumbres, pescado, cereales, huevos y carne. Ayuda a regular el sistema inmune.

Vitamina B12

En el marisco, carne magra y pescado. Ayuda a mejorar el desarrollo mental y a evitar enfermedades relacionadas con el deterioro cognitivo.

Calcio

Mineral esencial para los huesos, juntamente con el fósforo. Lácteos, frutos secos, pescado y productos provenientes de la soja. Reduce el riesgo de osteoporosis.

Potasio

Verduras, frutas y yogures. Reduce el riesgo de hipertensión.

Alimentos que se deben evitar:

Existen tres elementos cuyo consumo se recomienda reducir al mínimo: el azúcar, la sal y las grasas. No debemos incluir postres grasos ni dulces. También deben evitarse los alimentos muy condimentados y las frituras.

Las formas de cocción preferidas para personas de edad avanzada son al vapor, al horno o a la plancha.

En cuanto a las bebidas, el mayor debe beber abundante agua y evitar bebidas con alcohol, refrescos, cerveza

Enfermedades asociadas a la mal alimentación:

Desnutrición, sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas, dislipidemia, hipertrigliceridemia.

Conclusión:

Este tema es fundamental para el público en general, de esta manera son capaces de introducirse a una lectura beneficiosa para la salud, es elemental o esencial la alimentación adecuada, dependiendo claramente de la edad, la distribución calórica que debemos adquirir debe ser única y muy adecuada, al igual los alimentos que debemos consumir con frecuencia y cuales alimentos pueden ser dañinos para la salud, al igual se muestran algunas enfermedades comunes que se adquieren por malos hábitos de alimentación.

Bibliografía:

-  *Cuideo. (2019). Alimentación saludable para personas de la tercera edad. Cuideo , 2-10.*
-  *Soler, B. M. (2020). Alimentacion en diferentes etapas de la vida . Dietista-Nutricionista., 1-10.*