



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Nombre de alumno:
Gordillo López Eric Roberto

Nombre del profesor:
RODRIGUEZ MARTINEZ DANIELA

Nombre del trabajo:

Ensayo

PASIÓN POR EDUCAR

Materia:

Nutrición

Grado: 3 Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 noviembre de 2020.

Alimentación en etapas y sus consecuencias

El primer año de vida es, desde el punto de vista nutricional, crítico, ya que el crecimiento y desarrollo son los más rápidos del ciclo vital y el bebé es más inmaduro y vulnerable de lo que va a serlo nunca. No hay que olvidar que los bebés tienen que doblar el peso del nacimiento a los cuatro meses y triplicarlo al año, por lo que es especialmente importante asegurarle una alimentación suficiente y adecuada, con el triple objetivo de satisfacer sus necesidades nutritivas, prevenir y/o tratar diversas situaciones patológicas y crear unos hábitos alimentarios adecuados.

los niños en edad escolar necesitan los mismos alimentos que los de menor edad, pero en mayor cantidad en relación con su peso que los adultos, para cubrir sus necesidades energéticas y nutritivas.

Además de las recomendaciones para una alimentación saludable en la infancia, hay un conjunto de recomendaciones específicas para este grupo de edad: 1. Desayuno, 2. Media mañana, 3. Almuerzo o comida, 4. Merienda, 5. Cena.

la adolescencia comprende el período de tiempo que va desde el inicio de la maduración puberal hasta el fin del crecimiento somático. No tiene unos límites cronológicos precisos porque los cambios físicos tienen un ritmo de desarrollo variable según cada individuo.

Recomendaciones generales

El método del plato en la adolescencia es una herramienta visual que nos puede ayudar a ofrecer comidas equilibradas que cubran las necesidades nutricionales de esta etapa crucial de la vida. Este método debería aplicarse en las comidas principales, es decir, en la comida y en la cena. Aunque se use una imagen para visualizar los tipos de alimentos que forman la comida, el reparto de estos alimentos se puede hacer en el menú clásico de primer y segundo plato con guarnición. La cantidad de comida debe adaptarse al hambre de cada persona: el método del plato solo establece la proporción de cada grupo de alimentos, pero no hace referencia a las cantidades.

Recomendaciones específicas

En la adolescencia las necesidades de energía son superiores a las de cualquier edad, en esta etapa una restricción energética puede provocar un retraso en el crecimiento y la maduración corporal.

Las necesidades de hidratos de carbono y proteínas son las mismas en cantidad y calidad que las del adulto sano. Se deben mantener las raciones de una dieta sana y equilibrada. Se recomienda que, al menos, el 50 % de la energía total de la dieta proceda de hidratos de carbono, y que del 15 % al 20 % proceda de las proteínas, asegurando que una buena parte sean de origen vegetal.

Distribución calórica

Corresponde a la distribución de las calorías durante el día, se considera adecuado los siguientes rangos según tiempo de comida: 1) Desayuno: 20-25%; 2) Almuerzo: 30- 35%; 3) Merienda: 15 – 20%; 4) Cena: 20 – 25%.

Los alimentos ingeridos fuera de estos tiempos de comida se clasificaron en: 1) Colación: Alimentos con horario establecido y consumidos de manera habitual; 2) Snack: Alimento sin horario establecido y consumido cuando hay apetito; 3) Ambos se considerarán sólo para calcular el total de energía diaria consumida.

Los malos hábitos alimentarios y la falta de realización de actividad física regular, pueden favorecer la aparición de enfermedades como la obesidad, hipertensión, colesterol o diabetes, entre otras.

Es importante inculcar hábitos saludables desde la niñez que debe incluir no solo una alimentación balanceada, sino también, la práctica de al menos 30 minutos de actividad física diaria y la exclusión de vicios, a fin de prevenir enfermedades crónicas.

Además de evitar el sedentarismo a través de cualquier actividad física que permita estar en movimiento, ejercicios físicos, caminatas periódicas, u otra actividad de preferencia, junto con una alimentación saludable y equilibrada, se debe fomentar el consumo diario de frutas y verduras (cinco porciones en total de distintos colores), que aporta vitaminas y minerales necesarios para mantener el cuerpo sano.

Diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo, anemia, dislipidemia, algunos tipos de cáncer e infecciones, podrían aquejarle como consecuencia de una mala alimentación.

Una alimentación sana ayuda a evitar enfermedades crónicas, y le provee los nutrientes y las vitaminas que hacen que se goce de buena salud.

Según la Licda. Diana Portilla, nutricionista del Hospital Clínica Bíblica, “en todas las edades se podría descuidar la alimentación, esto depende de los hábitos adquiridos y de las situaciones en las que la persona se desenvuelva. Una mala alimentación puede traer problemas gastrointestinales como diarrea o estreñimiento”.