



Universidad del Sureste



Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutriología

Trabajo:

ensayo de alimentación en los ciclos de vida

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumna:

López Sánchez Jennifer Larissa

Semestre y grupo:

3° "A"

Comitán de Chiapas a 14 de noviembre del 2020

Bueno como sabemos todo ser humano tiene el derecho de una buena alimentación

Así es como el lactante también tiene ese derecho, la buena alimentación y nutrición en esta etapa de la vida es fundamental para el buen crecimiento y nutrición en la infancia y el resto de la vida del lactante.

Tanto en la UNICEF como en la OMS se recomienda iniciar inmediatamente la lactancia en la primera hora de vida, también se recomienda la lactancia materna en los primeros 6 meses de vida, ya pasando este tiempo se les puede ir quitando poco a poco hasta su segundo año, pero aquí ya se le puede ir introduciendo otros alimentos.

Los beneficios que aporta la lactancia materna es que protege al lactante ante infecciones gastrointestinales, el iniciar la lactancia temprana que es en la primera hora de vida reduce las infecciones y mortalidad neonatal, esta también es un gran aportador de energía.

El lactante es capaz de succionar, pero la deglución de sólidos no se da por movimientos de extrusión de la lengua esto en el 4 y 5 mes de vida, en el 6 y 9 mes de vida aparecen los reflejos masticatorios aun sin dientes, la amilasa ya está bien desarrollada al nacimiento e inicia la hidrólisis de los triglicéridos de la leche, el vaciado de leche materna se da en 2 fases una rápida y la otra lenta, el vaciado normal se alcanza a los 9 meses, el PH gástrico es más alto que el del adulto sin embargo a los 3 años agarra la normalidad.

Un lactante con mala alimentación y no es alimentado con leche materna puede desarrollar desnutrición, diabetes, gastritis, infecciones, enfermedades odontológicas, etc.

La alimentación infantil también es importante para su buen desarrollo y crecimiento, sin embargo, la voluntad de los niños los lleva a según su percepción sensitiva, como color, olor, sabor, textura, etc., sin embargo, la mayoría de las decisiones de los niños no se basa en una buena alimentación y no es nada bueno para su desarrollo.

El infante debe de tener una alimentación variada, que aprenda a comer de todo sin importar el sabor, textura, etc., una alimentación sana con alimentos que no contengan mucha grasa y con poca sal, debe de ser apetecible ya que el niño de eso depende mucho su alimentación y obviamente divertida y con las porciones adecuadas a su edad.

También en esta etapa que es la infancia debemos de evitar darles frutos secos, mucha sal, caramelos, salchichas, leche cruda entre otros alimentos.

A partir de los 12 meses los requerimientos energéticos son de 2 por ciento y de 1-2 años es menor de 2 por ciento.

En el primer año el peso se distribuye en 10 por ciento grasa, 20 por ciento proteína, 70 por ciento agua, se deposita una media de energía de 2 Kcal/g de ganancia de peso.

Una mala alimentación en esta etapa de la vida puede traer complicaciones en un futuro como obesidad, dislipidemias, hipertensión y afecciones Óseas.

Bueno en la adolescencia la alimentación es muy importante porque es una de las etapas más complejas, ya que se experimentan muchos cambios como físicos, psicológicos, intelectuales y sociológicos, es por eso que induce directamente la alimentación para el buen crecimiento y maduración sexual.

Las proteínas son indispensables en esta etapa para sintetizar nuevo tejidos y estructuras, las vitaminas que interfieren en los procesos metabólicos, los minerales de igual forma y también ayudan a sistemas enzimáticos, el calcio porque ayuda en el desarrollo del esqueleto, hierro ya que el volumen sanguíneo aumenta en esta etapa y en las niñas por la pérdida de este en la menstruación, como también el zinc y una buena hidratación.

Los problemas más comunes de nutrición en la adolescencia es el déficit de calcio, hiperlipidemia y aterosclerosis, sobre peso y obesidad, anemias, comidas fuera del horario y trastornos en la conducta alimentaria.

En esta etapa la distribución calórica es de 10-15 por ciento en proteínas, 50-60 por ciento en hidratos de carbono y 30-35 por ciento en grasa.

En la etapa adulta la nutrición debe de ser sin excesos y debe de ser adecuada y variada para proporcionar los nutrientes al organismo.

En esta etapa se desarrollan muchas enfermedades por no tener una buena alimentación como por ejemplo enfermedades cardiovasculares, anemias, dislipidemias, algunos tipos de cáncer.

Es por eso que un adulto debe de tener no solo una buena alimentación si no es cuestión de tener una buena actividad física y controlar los niveles de estrés.

En personas mayores su nutrición debe de estar bien equilibrada e incluir todos los grupos de alimentos y consumir muchos líquidos.

Teniendo una mala alimentación a esta edad es malo ya que puede causar debilidad, enfermedades crónicas degenerativas, enfermedades cardiovasculares entre otras.

BILIOGRAFIA

https://www.lasexta.com/el-muro/lucia-galan-bertrand/alimentos-prohibidos-infancia_202004175e9a0d467ea8b8000186a274.html

<https://www.pozuelodearcon.org/salud-publica/consejos-para-la-salud/como-debe-ser-la-alimentacion-en-la-infancia>

<https://www.heraldo.es/noticias/salud/2020/07/27/una-mala-alimentacion-en-la-infancia-un-problema-en-el-futuro-1386542.html>

<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/2016/10/04/alimentacion-correcta-adolescencia-114379.html>

https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion_adolescente.pdf