

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición

Tema:

Ensayo “alimentación en el ciclo de la vida”

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumno:

Leo Dan De Jesús Marquez Albores

Semestre y grupo:

3 A

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 14 de noviembre de 2020.

Durante el desarrollo de esta actividad se considera que es de importancia en el área de medicina tratar los temas relacionados con la buena alimentación que debe tener los diferentes grupos de edad.

Tener una alimentación desordenada comprometerá a desarrollar enfermedades crónicas- degenerativas además de un bajo pesos y déficit del buen desarrollo del ser humano, es por eso que considero de relevancia que se conozca para así saber qué plan nutricional debemos manejar a nuestra población en general, de esta manera podemos acabar con desnutrición y obesidad que son temas muy importantes en México ya que según la organización mundial de la salud ocupamos el primer lugar en obesidad infantil y el tercer lugar de obesidad en adultos.

Nuestra vida está determinada por diferentes etapas o periodos los cuales tiene diferentes características y necesidades nutricionales especiales para podernos desarrollar de una manera adecuada. La alimentación es clave en cada una de estas etapas y debe adaptarse a cada una de estas etapas para favorecer los aspectos que ayudaran en el desarrollo físico y mental para gozar una buena calidad de vida en cada etapa.

El principal objetivo de las recomendaciones nutricionales en este periodo de la vida es conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado, lo que conducirá a mejorar el estado de salud en esta etapa y en la edad adulta, y a prevenir las Enfermedades Crónicas no Transmisibles

LACTANTE

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. Los individuos sanos necesitan los mismo nutrientes a lo largo de la vida, pero las cantidades varían de acuerdo a la edad, el crecimiento y el desarrollo. Según las EFSA, las ingestas recomendadas durante la primera subetapa de la lactancia (hasta los 4 ó 5 meses), se basan en el nivel medio de energía y nutrientes que contiene la leche materna, ya que será el único alimento que cubra los requerimientos energéticos y nutricionales del neonato durante sus primeros meses de vida. El lactante tiene unos requerimientos nutricionales superiores, debido a que hay que cubrir de forma muy rápida mayores necesidades fisiológicas -crecimiento, maduración y desarrollo del organismo. Distribución calórica: La etapa de lactante corresponde al primer año de vida del niño y en función de sus necesidades nutricionales, se puede dividir en dos subetapas. La primera va desde el momento del nacimiento hasta los 4 ó 5 meses de edad, en la cual se alimenta al bebé exclusivamente con leche de origen materno (lactación natural) o bien con una fórmula láctea (lactación artificial). La segunda abarca desde los 4 ó 5 meses hasta el año de vida. Durante esta subetapa, al lactante se le introducen progresivamente nuevos alimentos (alimentación complementaria).

1. 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 energéticas, 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).

2. 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. Este tipo de problemas no se presentan en neonatos, ya que toman leche materna o de fórmula siempre que esté bien LACTANCIA preparado el biberón-. Sin embargo en niños que ingieren leche de vaca u otros animales, se podrían presentar las disfunciones mencionadas anteriormente, ya que la leche de vaca contiene una proporción proteica cuatro veces superior a la materna. Además, la leche de la vaca contiene un 80% de caseína, frente al 20% que presenta la materna. También se observan diferencias en cuanto al perfil de otras proteínas como la seroalbúmina, lactoferrina e inmunoglobulina A, que alcanzan una concentración del 95% en leche materna y solo un 20% en la de vaca. Por esta razón, al preparar la leche de fórmula se reduce la cantidad y el tipo de proteína, para que sea lo más similar posible a la leche materna.

3. 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. Como ya se ha comentado anteriormente, el lactante presenta un déficit de lipasa pancreática y sales biliares, pero la lipasa presente en la saliva, intestino y la que contiene la propia leche, permite que el niño pueda hacer la digestión de la grasa de forma adecuada. Respecto al perfil lipídico, la leche materna contiene menor cantidad de ácidos grasos saturados y mayor de insaturados que la leche de vaca, sobre todo de ácido oleico (entre el 35-40% del total). Además, proporciona ácidos grasos esenciales araquidónico, docosahexanoico y dihomogammalinolénico-, que no pueden ser sintetizados por el neonato. Estos ácidos grasos intervienen en la maduración del sistema nervioso y la retina. En este sentido, en las formulas

infantiles se intenta adecuar el perfil lipídico al que presenta la leche materna. 4. 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. En ese sentido, las formulas infantiles no deberían contener almidón, e incorporar lactosa como carbohidrato principal emulando así la leche materna. También pueden contener otros azúcares como glucosa y dextromaltosa, que se digiere en el intestino.

5. 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. Por ejemplo, la absorción de hierro y calcio es del 75% y 70%, respectivamente cuando se ingiere leche materna, descendiendo hasta el 30% y 20% cuando provienen de leche de vaca. En este sentido, el lactante tendrá un mejor aporte de vitaminas y minerales cuando se alimenta con leche materna. Así, leche de fórmula contendrá mayores niveles de estos nutrientes en su composición.

6. Agua; Los requerimientos de agua en el neonato serán altos por diversas razones:

- El lactante presenta mayor superficie corporal que peso. La piel es mas fina y por tanto la pérdida de líquido por sudoración será mayor.
- El bebé no tiene desarrollada la capacidad de concentrar la orina, por ello necesita mayor cantidad de agua que una persona adulta para diluir las sustancias que excreta.
- El agua que necesita el niño procede mayoritariamente de la leche que ingiere. Circunstancialmente puede necesitar un suplemento de agua para evitar una posible deshidratación a consecuencia de estar expuesto a altas temperaturas, sufrir fiebre y/o diarrea.

- Alimentos recomendados: De 1 a 6 meses, seno materno exclusivamente, 6 meses frutas: manzana, pera, plátano, guayaba, papaya, uva, ciruela pasa,

7. Cereales: arroz, maíz y avena, carnes: pollo, hígado de pollo, aparte de los seriales de arriba mencionados, ofrecer sopa de pasta galletas y tortillas
Alimentación en el ciclo de la vida Lactante Alimentos prohibidos: evitar los pescados ricos en mercurio, limitar las bebidas con cafeína, consumo de bebidas alcohólicas, alimentos que alteren el sabor de la leche: ajo, espárragos, cítricos, picantes o cebolla.

INFANCIA

Distribución calórica: Dietética: 25% desayuno, 30% comida, 15% merienda y 30% cena. Evitar las ingestas entre horas. Distribución calórica: 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.

Alimentos recomendados: Frutas, verduras y hortalizas, leche y derivados, carne y embutidos, pescados y mariscos, huevos, legumbres, cereales, aceite de oliva, frutos secos. Distribución calórica: La distribución calórica de la ingesta debe mantener una proporción correcta de principios inmediatos: 10-15% del valor calórico total en forma de proteínas, 50-60% en forma de hidratos de carbono y 30-35% como grasa. Alimentos recomendados:

ADOLECENCIA

Distribución calórica: Granos. Alimentos hechos con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada o los granos de cualquier otro cereal que sean productos producidos con granos. Entre los ejemplos se incluyen el trigo integral, el arroz integral y la avena. Vegetales. Varíe los vegetales. Elija vegetales diversos, incluidos vegetales de hoja verde, rojos y anaranjados, legumbres (guisantes y frijoles) y vegetales con almidón. Frutas. Todas las frutas y el jugo que sea 100 por ciento de frutas se considera parte del grupo de las frutas. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas y pueden estar enteras, trozadas o pisadas. Lácteos. Los productos lácteos y muchos alimentos preparados con leche se consideran parte de este

grupo. Concéntrese en los productos descremados o bajos en grasa, así como los que tengan abundante calcio. Proteínas. Elija lo magro de las proteínas. Prefiera aves y carnes magras o con poca grasa. Varíe las proteínas de su rutina: elija más pescado, frutos secos, semillas, guisantes y frijoles. Adolescencia Alimentos prohibidos: Sal, azúcar, refrescos, grasas insaturadas, cereales procesados, alcohol.

Alimentos recomendados: Frutas y vegetales (elija diferentes tipos con colores vivos), granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral, leche descremada y queso bajo en calorías, o leche de arroz o de soya fortificada con vitamina D y calcio, pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos, frijoles, nueces y semillas

ADULTO

Alimentos recomendados: Frutas y vegetales (elija diferentes tipos con colores vivos), granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral, leche descremada y queso bajo en calorías, o leche de arroz o de soya fortificada con vitamina D y calcio, pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos, frijoles, nueces y semillas

Alimentos prohibidos: Chocolate, embutidos, carnes grasas: res, cordero, leche entera, nata, mantequilla, huevos, coliflor, rábanos, ajos, legumbres, manzana cruda, melón, sandía, salsas, picantes, especias, cremas, frutos oleaginosos (aceitunas, nueces, almendras), aceite o manteca para refreír o guisar.

3ERA EDAD

Alimentos recomendados: Féculas: Pasta, arroz, patata, legumbres y pan, frutas, verduras y hortalizas, lácteos y derivados: Leche, yogur queso, proteínas: Carne, aves, pescado, huevo y legumbres, aceite de olivar.

Alimentos prohibidos: Frituras, cremas enteras, quesos amarillos Años Necesidad de ingesta energética (Kcal/día) Varones Mujeres 60-69 2400 2000 70-79 2200 1900 >80 2000 1700 3era edad, carnes como cazuela y chuleta de cerdo, embutidos: condimentos como pimienta, cominos; también café cargado, alcohol.

IMPORTANCIA DE LACTANCIA MATERNA EN LA ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE

Consiste en que la leche materna sea el único alimento que se le proporciona al bebé durante 6 meses y a partir de ahí se va haciendo la inclusión de alimentos sólidos en la dieta del bebé.

Los estudios demuestran que los bebés alimentados con leche materna tienen menor riesgo de padecer diarreas, infecciones respiratorias, diabetes, infecciones gastrointestinales y meningitis, entre otras. El olor y el aroma de los alimentos consumidos por la madre se pasan a la leche. El uso de chupones en lactantes dificulta el amamantamiento pues confunden al bebé. La leche materna es el alimento perfecto, que la naturaleza ha diseñado para el género humano. Las diferencias entre los niños alimentados por leche materna y leche de fórmula no son perceptibles a simple vista pues el valor nutricional de ambas es muy similar. Se recomienda el amamantamiento por los factores inmunes y bioactivos que protegen tanto al bebé como a la madre, además de favorecer la formación de un vínculo emocional entre madre e hijo. La leche materna siempre está lista, a la temperatura adecuada, se digiere mejor y además es gratis. Si bien hay situaciones (por impedimentos físicos) en donde el médico recomienda la lactancia artificial, la mayoría de los problemas o inconvenientes que se presentan amamantar se pueden solucionar.

Contenido nutrimental de la leche materna

Su composición va cambiando a medida que crece el bebé, adaptándose plenamente a sus necesidades fisiológicas (Calostro, leche de transición y leche madura).

- Proteínas: rico en aminoácidos.
- Hidratos de carbono: (lactosa) aporta el 40% de la energía que el bebé requiere. Lípidos: representa el 35-50% de las necesidades energéticas del bebé.

- Vitaminas: A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K, ácido fólico, etc. Minerales: Calcio, Hierro, Fósforo, Zinc, Magnesio y Potasio.

Beneficios para la madre

- La lactancia materna es la alimentación del bebé con leche del seno de su madre.
- La leche materna es el mejor alimento para el bebé pues contiene todos los nutrimentos que éste necesita, proporciona protección inmunológica y además favorece un vínculo emocional madre e hijo.
- Existe un Código Internacional de la OMS/UNICEF sobre la comercialización de sustitutos de leche materna para apoyar fuertemente la lactancia materna.

Beneficios para el bebé

- Contenido nutrimental de la leche adecuada para su crecimiento.
- Reduce el riesgo de enfermedades e infecciones. Previene la desnutrición, la obesidad infantil y la diabetes. Disminuye la mortalidad infantil

En conclusión de este trabajo debo opinar que el saber de todas las etapas de vida es de suma importancia para poder saber que alimentos pueden consumir según su etapa de vida, quiero recalcar que la etapa que más debemos cuidar es la lactancia y la niñez ya que de ahí depende el crecimiento durante la vida

Otra etapa en la que debemos vigilar es en la tercera edad ya que a esa edad la población desarrolla múltiples enfermedades en la que compromete su alimentación a realizar una dieta para su mejor control de la enfermedad. La importancia de la alimentación, para cualquier persona, radica en poder cumplir las necesidades nutricionales que requiere el cuerpo para funcionar correctamente, de esa manera se propicia un buen estado de salud. No podemos perder de vista que comer sano nos protege de sufrir ciertas enfermedades.

BIBLIOGRAFÍA

- 1) Organización Panamericana de Salud, Organización Mundial de la Salud, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Situación Alimentaria y Nutricional de América Latina. Documento presentado en la Conferencia Internacional de Nutrición, Santiago, Chile, 1993. Washington, DC: OPS/OMS, FAO; 1993.
- 2) Hernán C, Peña M. La Situación Alimentaria y Nutricional de los Niños menores de 6 años en la Región de América Latina y El Caribe. En: Donnell A, Bengoa J, Torún B, Caballero B, Lara E, Peña M, editores. Nutrición y Alimentación del Niño en los primeros años de Vida. Programa Ampliado de libros de texto PALTEX. OPS/OMS. Washington, D.C. International Life Science Institute (ILSI) Press. 1997.
- 3) Delisle H. El Niño en el trópico. Vitamina A, Estrategias Preventivas. Centro Internacional de la Infancia. Paris - Francia. N° 222/223. 1996.