



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Materia:
Nutrición

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Presenta:
Fátima Andrea López Álvarez
3* B

Lugar y fecha
Comitán de Domínguez Chiapas a 14/11/20

ALIMENTACIÓN EN EL CICLO DE VIDA

Los hábitos alimentarios se adquieren en el entorno familiar, cultural y social, se forma desde el nacimiento y se desarrollan durante las siguientes etapas de la vida.

Durante la etapa de lactancia 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, ya que durante esta etapa se inicia la maduración de todos los órganos así como la asimilación de la incorporación al medio extrauterino. En caso de agregar algún otro alimento lo que podría provocar es la hipersensibilidad a diversos alimentos por la misma inmadurez del sistema digestivos. 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.

Entendemos que es hasta los seis meses que los bebés pueden ser alimentados de forma exclusiva con lactancia materna o artificial. La alimentación complementaria se debe iniciar entre el cuarto y sexto mes. La introducción de alimentos como los huevos, pescado y frutas con pelo se deben dejar para el final por producir más alergias. El gluten no debe introducirse antes del cuarto mes ni después del noveno mes, idealmente a los 6-7 meses. Es aconsejable iniciar las legumbres a partir de los 12 meses por su alto contenido en fibra. Estos alimentos complementan a la leche, ya que éste es el alimento principal hasta el primer año de vida. Como recomendación la leche de vaca no se introducirá hasta los 12 meses.

Durante la etapa de la infancia la dieta tiene que ser variada, Las cantidades conforme van creciendo van aumentando, se recomienda realizar al menos 5 comidas al día. El desayuno es la comida más importante del día y además les ayudará a afrontar la energía necesaria para el trabajo escolar. Debe componerse de un lácteo acompañado de pan o los cereales, pudiéndose completar con un poco de fruta o con un jugo natural. Para la comida lo mejor es dividir el plato en tres partes: una para los vegetales, otra para el arroz, pasta o pan y la tercera para la carne o el pescado. La merienda debe ser pequeña, parecida a la que se realiza a media mañana. La cena será variada: un poco de ensalada o sopa, con pescado o huevo según se tomara carne a mediodía. Si apetece otra ración de lácteos antes de irse a la cama se puede hacer. Es importante que durante esta etapa la ingesta de dulces y golosina sea en pocas cantidades.

Durante la adolescencia se producen grandes cambios y sobre todo la integración a los diferentes grupos sociales, por lo que en esta etapa tienen gran importancia, Las ingestas recomendadas en la adolescencia no se relacionan con la edad

cronológica sino con el ritmo de crecimiento o con la edad biológica, ya que el ritmo de crecimiento y el cambio en la composición corporal, van más ligados a esta. 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 de base nutricional que pueden manifestarse en etapas posteriores de la vida.

Los adultos durante esta etapa de la vida se considera es la más difícil porque que dura más años y es por ello que, la alimentación equilibrada es el pilar fundamental para que sea un período saludable ya que nos puede ayudar a prevenir algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares o algunos déficits. Los requerimientos nutricionales se deben adaptar al estilo de vida de cada uno; práctica de deporte, horarios laborales, entorno familiar, consumo de alcohol o tabaco. Se debe asegurar las 4 o 5 tomas el día y la dieta diaria debe contener las proporciones adecuadas de HC, Lípidos y Proteínas. Al final de la etapa adulta es cuando las mujeres llegan a la menopausia, esta es una etapa de cambio importante, se manifiesta por una disminución de los estrógenos, los problemas de salud más frecuentes en la menopausia son: sobrepeso y obesidad; osteoporosis; dislipemias. La dieta deberá adaptarse a la mujer ajustando el consumo energético y asegurando un aporte óptimo de calcio y vitamina D.

Las Personas de 3ª edad, en esta etapa se caracteriza a ser la de restricciones de sal, colesterol, azúcar, etc. Si los hábitos adquiridos durante la edad adulta han sido los correctos, las restricciones serán menores y la dieta será más satisfactoria organolépticamente hablando. Asegurar el consumo de agua es muy importante, al envejecer se pierde la sensación de sed, es por ello que hay un mayor riesgo de deshidratación en las personas mayores. Las infusiones pueden ser una perfecta alternativa para consumir agua además de que se puede elegir plantas con efecto relajante, diurético o estimulante, según las necesidades de cada persona. Hemos hecho un repaso de los aspectos más significativos de la alimentación en cada una de las etapas de la vida; cada una es la consecuencia de la otra es por ello que se debe considerar y asegurar la correcta alimentación y nutrición.

La alimentación cumple una función esencial en nuestro crecimiento ya que gracias a todos los alimentos que componen nuestra dieta podemos proporcionar a nuestro organismo los nutrientes necesarios, debemos de conocer los componentes de cada uno de los alimentos, proporcionar las cantidades necesarias, una buena alimentación nos ayuda a tener una mejor calidad de vida y a prevenir enfermedades.