

Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Tema:

“Alimentación en el ciclo de la vida”

Docente:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

Alumno:

Oswaldo Morales Julián

3- “B”

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 14/11/2020.

“Alimentación en el ciclo de la vida”

“Introducción”

La alimentación es muy importante para todos los seres vivos ya que es el procedimiento por el cual todos nosotros adquirimos energía para nuestra vida diaria, según la OMS la nutrición es “La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.”

Y nos menciona que “Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.”

Además de que la nutrición es muy importante en nuestra vida diaria su principal objetivo es 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.

Mientras que la alimentación es la elección, preparación y consumo de alimentos, lo cual tiene mucha relación con el entorno, las tradiciones, la economía y el lugar en donde vives.

La alimentación saludable cumple con necesidades nutricionales que necesita el cuerpo, para mantener una buena salud. Además, comer sano te protege de sufrir enfermedades como obesidad, azúcar en la sangre y presión alta.

Por el contrario, un alimento "no saludable" aporta poco valor nutricional y tiene muchas calorías pues usualmente son ricos en grasas y azúcares.

Entonces aunque la nutrición es algo importante para nuestra vida no significa que no exista un riesgo por todo esto ya que los alimentos son muy importantes para nuestra vida pero existen ciertas comidas que no son tan recomendadas comerlas en excesos por sus altos niveles de: calorías, grasas saturadas, sodio, azúcares ya que eso afecta a nuestro organismo a nuestro cuerpo provocando un sinnúmero de enfermedades al no llevar una dieta saludable y balanceada como triglicéridos altos, altos niveles de colesterol en la sangre provocando en situaciones graves infartos agudos al miocardio, sobrepeso, obesidad y en las peores cosas la muerte.

Por eso es muy importante tener una dieta balanceada y saludable para que solo a nuestro cuerpo obtenga los nutrientes necesarios para un buen funcionamiento y lograremos de esa forma tener una vida sana y saludable sin peligros de

enfermedades crónicas como la diabetes, hipertención arterial, obesidad, sobrepeso, etc.

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.

“Desarrollo”

Una adecuada alimentación durante toda nuestra vida es muy importante ya que una adecuada nutrición nos permitirá tener cuerpos saludables mientras que una alimentación inadecuada o mal balanceada nos proporcionara algún déficit en nuestros cuerpos, alteraciones como enfermedades etc. Por eso es tan importante tener una buena alimentación, pero durante todos nuestros ciclos de vida:

LACTANCIA, INFANCIA, ADOLESCENCIA, ADULTO, 3RA EDAD, durante todo ese tiempo no nos alimentamos de la misma manera ya que durante cada ciclo nuestra alimentación cambia, es diferente porque no somos lo mismo durante ese tiempo.

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.

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. 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.

Es recomendado que el lactante consuma de 300 a 400 calorías extra por día para cubrir el gasto de energía adicional que conlleva la producción de leche, es decir una ingesta de entre 1800 a 2200 calorías totales diarias (dependiendo del nivel de actividad física que haga, tu peso y talla).

Durante la lactancia es importante incluir pescado al menos dos veces a la semana; el salmón, la sardina, el atún y el bacalao contienen Omega 3, también conocido como DHA. Éste es un nutrimento que ayuda al óptimo desarrollo del sistema nervioso central y la vista del bebé.

Los principales alimentos para evitar son:

Irritantes como la pimienta y el chile

Alimentos que provocan gases como leguminosas, lácteos, brócoli y col

Alimentos o bebidas con cafeína como el café, té negro y refrescos de cola, que pueden alterar el sueño del bebé

Importancia de la leche materna

La leche materna es el alimento ideal para tu bebé. Contiene todos los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias que lo protegen contra infecciones y alergias.

La leche materna aporta la cantidad de nutrientes óptima para el correcto desarrollo del ser humano en esta etapa. Es importante destacar que la composición nutricional de la leche no es estándar y se adapta a las necesidades del recién nacido. La leche materna es rica en inmunoglobulinas y protege al bebé durante los primeros meses de vida. Para producir leche se requiere una cantidad significativa por lo que facilita a la madre recuperar antes el peso.

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.

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.

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.

La distribución calórica deberá distribuirse en 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.

Los alimentos recomendados durante esta etapa son los siguientes, junto a las porciones de cada clasificación y las raciones de cada una:

Productos	Una ración (r) es	Raciones/día
Lácteos	1 taza de leche (200-250 cc) 1 cuajada 2 yogures ó 2 petit suisse 4 quesitos 80 g queso fresco 30-40 g queso magro	3-4
Carne, Pescado,Huevos	80-100 g de carne o 100-120 de pescado 1-2 huevos medianos 30-40 g de jamón, fiambre, embutido o similares	2
Cereales Patatas Legumbres	Plato de arroz, pasta o legumbre (60-80 g en crudo) Rebanada de pan (4 dedos grosor) Patata como plato (200 g) y como guarnición (100 g)	3-6
Verduras	Plato (200 g) y guarnición (80-100 g)	2
Frutas	1 pieza mediana (120-150 g) 2-3 pequeñas 1 vasito de zumo	3
Frutos secos	Un puñado (20-30 g)	3-7 a la semana
Azúcares	2 terrones	2-3
Aceite y grasas	Recomendada especialmente el aceite de oliva. Complementar con aceites de semillas. Sin abusar de otras grasas (mantequilla, margarina, nata...)	
Agua	Cada día unos 6-8 vasos	

Durante la infancia los alimentos prohibidos son:

Sal: Los niños menores de un año no deben tomar sal en las comidas. Cumplido el año, pueden tomar pequeñas cantidades de sal yodada. **Leche de vaca:** Los menores de un año han de tomar lactancia materna o leches adaptadas

Los niños menores de un 5 año no pueden comer: frutos secos y caramelos; Los niños menores de 10 años no deben comer Pez espada, emperador, atún rojo.

Las enfermedades que se pueden desarrollar por mala alimentación durante la infancia:

- Anemia. Padecer anemia significa que hay bajos niveles de glóbulos rojos en el cuerpo. ...
- Diabetes. ...
- Hipertensión arterial. ...
- Gastritis. ...
- Enfermedades odontológicas

Adolescencia

La adolescencia es una etapa de la vida en la que el niño y la niña experimentan importantes cambios físicos, sexuales, emocionales y sociales, que les irán haciendo madurar.

Durante la adolescencia tiene lugar la pubertad, término que se refiere a los cambios biológicos que experimenta el niño (maduración sexual, estirón puberal), y que lo transforman en una persona adulta con capacidad para reproducirse. Esto les ocurre entre los 10 y los 18 años, aproximadamente, y varía de unos a otros tanto en la edad de inicio como en su evolución, y depende fundamentalmente de la interacción de factores genéticos con los hábitos alimentarios, el estilo de vida y el ambiente psicológico y social. En estos años el adolescente alcanza su talla definitiva.

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.

Productos	Una ración (r) es	Raciones/día
Lácteos	1 taza de leche (200-250 cc) 1 cuajada 2 yogures ó 2 petit suisse 4 quesitos 80 g queso fresco 30-40 g queso magro	4
Carne, Pescado, Huevos	80-100 g de carne o 100-120 de pescado 1-2 huevos medianos 30-40 g de jamón, fiambre, embutido o similares	2
Cereales Patatas Legumbres	Plato de arroz, pasta o legumbre (60-80 g en crudo) Rebanada de pan (4 dedos grosor) Patata como plato (200 g) y como guarnición (100 g)	4-6
Verduras	Plato (200 g) y guarnición (80-100 g)	2
Frutas	1 pieza mediana (120-150 g) 2-3 pequeñas 1 vasito de zumo	3
Frutos secos	Un puñado (20-30 g)	3-7 a la semana
Azúcares	2 terrones	2-4
Aceite y grasas	Recomendada especialmente el aceite de oliva. Complementar con aceites de semillas. Sin abusar de otras grasas (mantequilla, margarina, nata...)	
Agua	Cada día unos 6-8 vasos	

Los alimentos procesados y congelados como las pizzas, los nuggets, las carnes para hamburguesa y los productos empanizados se deben evitar a toda costa, pues contienen una alta cantidad de sodio dañina para la salud ya que en la adolescencia una vida donde solo se consuman estos tipos de alimentos con altos contenidos de grasas, sodio y azúcares puede provocar trastornos como obesidad, sobrepeso, problemas cardíacos, etc.

3RA EDAD

Durante este periodo existen un gran número de complicaciones ya que los cuerpos de las personas ya de una gran edad ya no son los mismo y suelen ser más débiles ya que se suelen tener ciertos problemas como: dificultad de masticación, disminución de secreciones digestivas e hipotonía del aparato digestivo, el problema fundamental con el que se tropieza al organizar la dieta de los mayores es que sus hábitos alimentarios están muy arraigados y muchas veces son erróneos.

Las necesidades nutricionales y energéticas se establecen de forma muy genérica ya que cada persona tiene un ritmo de envejecimiento y situaciones personales diferentes (grado de apetito, ciertas enfermedades, gustos...). No obstante, generalmente lo que se produce es una disminución del gasto energético por lo que las calorías totales que se ingieren también deben disminuir sin por ello descuidar su aporte nutritivo.

El uso de productos dietéticos especiales para los ancianos, puede ser adecuado en ocasiones en las que la alimentación no es completa.

En los adultos mayores también tienen ciertas restricciones en su alimentación, así en general se les recomienda evitar, especialmente a la hora de la cena, "alimentos de difícil digestión como preparaciones con alto contenido graso como frituras, cremas enteras, quesos amarillos, carnes como cazuela y chuleta de cerdo, embutidos; condimentos como ají, pimienta, cominos; también café cargado, alcohol, puesto que pueden resultar ser irritantes de la mucosa gástrica o pared del estómago, asimismo el consumo de té y café pueden alterar el sueño además de ser diuréticos lo que contribuye a la deshidratación, razón importante para adultos mayores que toman poco líquido", hace hincapié la especialista.

La desnutrición es una forma de malnutrición, que puede ser una consecuencia de una pobre alimentación, ingestión insuficiente de nutrientes, alteraciones del metabolismo, malabsorción, pérdida de nutrientes por enfermedades, como diarrea, aumento de necesidades de nutrientes a consecuencia de enfermedades, como infecciones o cáncer.

La desnutrición en los adultos mayores puede provocar varios problemas de salud, incluidos los siguientes: Un sistema inmunitario débil, que aumenta el riesgo de infecciones. Recuperación incorrecta de las heridas. Debilidad muscular y disminución de la masa ósea, lo cual puede causar caídas y fracturas.

“Conclusión”

Los nutrientes en el funcionamiento, crecimiento y desarrollo normal del organismo humano. Necesidades nutricionales normales y los efectos de una ingesta insuficiente y de las derivadas de los procesos patológicos. Principios en que se basan las modificaciones dietéticas, interrelación entre las medidas terapéuticas y métodos de alimentación de los pacientes. Desarrollo de actividades de orientación a las familias de los pacientes en lo referente a preparación, formas de ofrecer los alimentos y características de los regímenes dietéticos del individuo sano y enfermo.

Bibliografía

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

<http://www.ipsuss.cl/ipsuss/actualidad/alimentacion-en-la-tercera-edad-cual-es-la-dieta-ideal/2016-12-12/112126.html#:~:text=Al%20igual%20que%20en%20todas,cremas%20enteras%2C%20quesos%20amarillos%2C%20carnes>