



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia: Nutrición

LN : Daniela Rodríguez Martínez

Ensayo: Alimentos en el ciclo de vida

Alumna: Guadalupe Elizabeth González González

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 12/11/2020.

Alimentación en el ciclo de vida

Los alimentos son productos que vienen del reino animal, vegetal o mineral que el hombre ingiere con el fin de que estos actúan como vehículos de nutrientes y que ayuden al cuerpo a obtener la energía necesaria día a día para poder vivir. Es por eso que es necesario conocer cómo debe de ser la alimentación en el ciclo de vida.

A partir del nacimiento y durante el primer año de vida, la velocidad del crecimiento es a un ritmo muy acelerado y en especial los tres meses de vida. Las necesidades de energía, proteínas y todos los nutrientes necesarios para niños nacidos a término, se suplen con la lactancia materna exclusivamente durante los primeros seis meses de vida, pues esto les aporta a ellos nutrientes necesarios para que sobrevivan y por lo tanto la lactancia materna es la elección más sana para esta edad.

A partir del sexto mes ya se puede empezar a administrar carbohidratos como fuentes de energía que pueden ser como papillas de cereales, ya que los carbohidratos representan la mayor fuente de energía y en especial en el primer semestre de vida. El consumo de grasa durante el primer año de vida es fundamental para asegurar a los niños y niñas el aporte energético que requieren. Entre el 40 y 60 % de energía ingerida por niños alimentados al pecho proviene de grasas. Al darles a los niños ya alimentos semisólidos como cereales y frutas con bajo contenido en grasa esto disminuye al 30 o 40 %.

Para mejorar la calidad proteica en alimentos de origen vegetal es recomendable continuar con la lactancia materna como fuente primaria de proteína de mejor calidad durante los dos años y empezar a mezclar con cereales y leguminosas que ayuden a satisfacer las necesidades de aminoácidos esenciales.

Los requerimientos de vitamina A en este grupo de edad se cubren con la lactancia materna se cubren con la lactancia materna exclusiva antes de los seis meses, pero en infantes de 6 a 24 meses, el consumo de esta vitamina resulta insuficiente por medio de la dieta y el consumo de azúcar. A partir de que el niño tenga un año de edad se le debe de dar primero los alimentos y después el pecho.

La alimentación en la infancia necesitan los mismos alimentos que los de menor edad, pero en mayor cantidad en relación con su peso, para cubrir las necesidades energéticas y nutritivas.

En el desayuno una de las comidas más importantes del día deberá cubrir, alrededor del 25 % de las necesidades nutritivas del niño, ya que contribuye a conseguir unos aportes nutricionales más adecuados, evita o disminuye el consumo de alimentos menos apropiados como bollería, azúcares, etc. Esto es muy importante tomar en cuenta para prevenir la obesidad, ayudara a mejorar el rendimiento intelectual y físico.

Un buen desayuno debe de incluir leche, queso semicurado, queso fresco o yogur. Cereales como pan, cereales y repostería casera ocasionalmente. Frutas una pieza entera o zumo natural. Se recomiendan las frutas con un alto contenido en vitamina C, como el kiwi, los cítricos, las fresas o el melón, entre otras.

En el almuerzo o comida debe cubrir del 30 % al 35 % de las necesidades nutricionales diarias del niño.

Las meriendas deben aportar alrededor del 15 % de la energía diaria es una ingesta muy necesaria para los niños, puesto que necesitan recargar energía para poder seguir las actividades fuera del horario escolar, especialmente cuando se practica algún tipo de deporte.

Una merienda saludable debería incluir un cereal, un lácteo y una fruta fresca. De este modo, la merienda contribuye a la aportación necesaria de energía, calcio y vitaminas para la alimentación diaria.

La cena debe representar alrededor del 25 % de la ingesta diaria y la cantidad debe ser inferior al de la comida y se recomienda cocinar los alimentos hervidos, al vapor, a la plancha, saltados o al horno. Los postres de la cena pueden ser una pieza de fruta o bien un yogur, teniendo en cuenta qué se ha comido a lo largo del día.

En cuanto en la adolescencia hay que tener en cuenta que en este período el niño gana aproximadamente el 20 % de la estatura y el 50 % del peso que va a tener como adulto, con un aumento de masa ósea y muscular. 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. Se deben mantener las raciones de una dieta sana y equilibrada. Es recomendable 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.

Las grasas deben representar del 30 % al 35 % del total de calorías. El aporte correcto de grasas supone cubrir adecuadamente las necesidades de ácidos grasos esenciales (necesarios para formar diferentes metabolitos) y de vitaminas liposolubles.

Los tres minerales de gran importancia en la adolescencia son el calcio, el hierro y el zinc. El calcio está relacionado con el crecimiento de la masa ósea. Se recomienda tomar unos 1.200 mg al día. La disponibilidad es diferente dependiendo del alimento del que proceda. El alimento más adecuado es la leche de vaca, cabra u oveja y todos sus derivados. También es aconsejable tener en cuenta que la vitamina D, la lactosa y las proteínas facilitan la absorción de calcio, mientras que la fibra, la cafeína y el azúcar la dificultan.

En el adolescente se recomiendan especialmente las vitaminas que de una forma u otra se relacionan con la síntesis de proteínas, el crecimiento y el desarrollo: vitamina A, D, ácido fólico, B12, B6, riboflavina, niacina y tiamina. La principal fuente de todas ellas son las frutas y las verduras.

Es conveniente elegir los alimentos que garanticen una dieta suficiente en energía y nutrientes, y hay que organizar y estructurar las comidas a lo largo del día. Es aconsejable un régimen de cuatro comidas con la siguiente distribución calórica:

- Desayuno: 25 % del valor calórico total.
- Comida: 30 %.
- Merienda: 15 % - 20%.
- Cena: 25 % - 30 %.

La alimentación en el adulto en la ingesta diaria recomendada de 2000 calorías para un adulto es un promedio, pues el requerimiento calórico va a depender del sexo, peso corporal, la cantidad de actividad física y si se padece alguna enfermedad.

En esta etapa es importante mantener el índice de masa corporal dentro de un rango de peso saludable, ya que el sobrepeso y la obesidad son factores importantes de riesgo para padecimientos crónicos como son la enfermedad cardiovascular, la diabetes y el cáncer.

La dieta correcta para los adultos es similar a los otros grupos de edad en cuanto a que debe ser suficiente en calorías, adecuada para la persona, variada y completa. De manera general debe basarse en el consumo de verduras y frutas, granos integrales, lácteos descremados (sin grasa), leguminosas como los frijoles, lentejas, habas y como fuente de proteína de preferencia seleccionar pescado, pollo o cortes de carne con poca grasa. En

cuanto a las grasas preferir las que provienen del aceite de oliva, aguacate, aceitunas, cacahuates y nueces, principalmente.

Las verduras y frutas ayudan a que la persona tenga mayor saciedad por su contenido de fibra. Además, dependiendo del tipo de fitoquímicos (sustancias protectoras a la salud que se encuentran en las plantas) que contienen, aportan beneficios a la salud. Por ejemplo, las antocianinas que se encuentran en los rábanos, la cebolla roja, y las fresas, así como las ligninas que se encuentran en la linaza y el centeno, protegen la salud cardiovascular.

La alimentación en la tercera edad al igual que las anteriores es muy importante mantener una dieta saludable en la tercera edad para garantizar una buena calidad de vida.

Las personas mayores deben ingerir ocho vasos de líquidos diarios. Estos deben ser de agua preferiblemente, sin embargo, también pueden combinarse con otro tipo de líquidos como zumos, sopas, leche, entre otros. Las personas mayores también deben consumir seis o más raciones del grupo de cereales y sus derivados tal como pan, arroz, cereales, pasta, etc. En cuanto a cereales se recomienda que sean integrales ya que el aporte que tienen de fibra será favorecedor para prevenir problemas de estreñimiento.

En cuanto al grupo de verduras y hortalizas, se necesita un consumo mínimo de dos raciones, de las cuales al menos una debe ser en crudo. Los vegetales deberán estar cocidos o hechos en forma de puré, para así facilitar el proceso de masticación.

En cuanto a los nutrientes de la tercera edad están la vitamina D, el zinc, vitamina B12, Calcio y potasio. Hay tres elementos que los adultos de tercera edad deben de reducir al mínimo como son, el azúcar, la sal y las grasas.

Como conclusión es que es muy importante llevar una dieta equilibrada durante todas las etapas de la vida, para ayudar a nuestro cuerpo a tener los nutrientes que necesita, ya que conforme van cambiando las etapas nuestro organismo requiere otros nutrientes que anteriormente en las etapas anteriores no requería como algo en específico como es en la tercera edad donde se requieren vitamina D, el zinc, vitamina B12, Calcio y potasio. Así también es muy importante conocer que alimentos están recomendados en cada etapa de la vida para tener una alimentación saludable y balanceada y así prevenir enfermedades cardiovasculares, sobrepeso u obesidad.

Referencia

- Alimentación en la infancia y en la adolescencia. (s. f.). Amalia Martínez Gabriel. Recuperado 12 de noviembre de 2020.
- Alimentación recomendable para adultos de 19 a 59 años. (2018, 10 mayo). uías alimentarias y de actividad física en contexto del sobrepeso y obesidad en la población mexicana.
- Alimentación saludable para personas de la tercera edad. (2019, 2 junio). cuideo.