



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ESCUELA DE MEDICINA

MATERIA:

NUTRICIÓN

PROYECTO:

ENSAYO

Alumno:

RUSSELL MANUEL ALEJANDRO VILLARREAL (3B)

Docente:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

LUGAR Y FECHA

Comitán de Domínguez, Chiapas a 12/11/2020

LA ALIMENTACIÓN EN EL CICLO DE LA VIDA

Las necesidades de macronutrientes y micronutrientes se van modificando progresivamente a lo largo de la vida para hacer frente a los requerimientos nutricionales que fisiológicamente precisa cada etapa del ciclo vital. Así, por ejemplo, la fisiología del recién nacido y del lactante imponen una serie de características específicas a la nutrición en esta época de la vida; el proceso de envejecimiento conlleva modificaciones que repercutirán en las necesidades nutritivas de las personas ancianas; el embarazo, la lactancia, etc., son períodos de la vida que obligan a realizar una serie de modificaciones en el proceso alimentario con el fin de mantener el equilibrio nutricional dentro de los límites deseables para un adecuado estado de salud.

Lactante:

La leche materna es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del lactante, además de proporcionar anticuerpos y un perfil de proteínas y de grasas adecuado para el correcto crecimiento del niño. Las necesidades calóricas del lactante son elevadas, y la leche materna aporta una cantidad suficiente de calorías de calidad.

1.- **distribución calórica:** Un bebé necesita 120 calorías por kilogramo de peso durante los tres primeros meses y va disminuyendo hasta las 105 calorías por kilogramo de peso entre los 9 y los 11 meses.

2.- **alimentos recomendados:** leche materna exclusivamente. O al menos hasta los 6 meses de vida.

3.- **alimentos prohibidos:** su recomendación es como método exclusivo de alimentación durante los primeros 6 meses de vida, fundamentalmente por el riesgo de provocar dificultades para el crecimiento adecuado.

4.- **enfermedades por una mala alimentación:** Con respecto a la alimentación durante la etapa neonatal y de lactante, si bien parecen fuera de toda duda las ventajas de la lactancia materna frente a la lactancia con fórmula, esto toma importancia porque especialmente por lo que se refiere a la menor incidencia de infecciones gastrointestinales y de enfermedades alérgicas.

IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA 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 cantidad y calidad de la leche materna es suficiente, por lo que no es necesario que le des otros alimentos como agua, té o jugos, antes de los seis meses. Los bebés amamantados tienen menos probabilidades de desarrollar obesidad tanto en la infancia como en la época adulta.

Infancia:

La etapa infantil es crucial para que el niño aprenda nuevos hábitos alimentarios correctos y se acostumbre a comer todo tipo de alimentos. En estos momentos es muy importante jugar con las texturas, los colores y las preparaciones para acostumbrar al paladar a todos los sabores y evitar la aversión de alimentos como las verduras o el pescado. También se debe evitar la incorporación de chucherías dulces o snacks salados, se trata de productos con un sabor muy palatable e intenso y su incorporación hace más complicada la adaptación del niño a sabores más neutros o naturales. Es más conveniente que se acostumbre al dulzor de la fruta o al sabor salado de un pescado sin necesidad de productos refinados.

1.- **distribución calórica:** Es claro que a medida que los niños aumentan de peso y edad, necesitan mayor cantidad de alimentos los cuales proporcionan más energía y otros nutrientes esenciales para el crecimiento y la salud. Por lo tanto, un niño de seis a 12 meses de edad que pese 8,5 kilos, requiere 950 kcal por día, mientras que un niño de cinco a siete años de edad, que pese 19 kilos, requiere 1 820 kcal (casi el doble) y un niño de 17 años de edad, que pese aproximadamente 60 kilos, requiere 2 770 kcal (casi tres veces esa cantidad).

2.- **alimentos recomendados:** La fruta entera es una fuente importante de vitaminas (Vitamina C y carotenos), minerales (potasio y selenio) y fibra, además de agua y azúcares. Las verduras son una fuente importante de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Legumbres aportan proteínas, vitaminas, hidratos de carbono y minerales. Cereales este grupo destacan el pan, pastas, arroz, cereales integrales. Agua, Recomendación para los niños de 2 litros diarios. Leche y derivados, como la leche, yogur fresco, quesos, etcétera. Una fuente importante de proteínas, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12).

3.- **alimentos prohibidos:** sal, predisponiendo a una hipertensión temprana. Leche de vaca: Los menores de un año han de tomar lactancia materna. Miel: Los menores de un año no deben tomar miel por riesgo de desarrollar una enfermedad grave llamada botulismo. Caramelos, por predisponer a una diabetes temprana. Bebidas energéticas y refrescos.

4.- **enfermedades por una mala alimentación:** anemia el principal, es el bajo consumo de alimentos que contengan hierro. Diabetes, Gastritis se presenta por el consumo frecuente de comidas condimentadas o picantes y desarrollar caries y manchas en los dientes.

Adolescencia:

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos (estirón puberal, maduración sexual), se trata de un periodo difícil de la vida, supone una transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto. La ingesta tiende a volverse caprichosa por la personalidad más independiente del adolescente y los nuevos patrones sociales a los que se enfrenta, prescindiendo en ocasiones de rutinas y con

un aumento de las comidas fuera del hogar, los picoteos y las “comidas rápidas”. Por otro lado, merece especial mención la preocupación que tienen los adolescentes por su imagen corporal y la aceptación social. Es importante que la familia sepa transmitir a los hijos el respeto por su cuerpo, al mismo tiempo que unos adecuados hábitos alimentarios y de vida para evitar posibles trastornos en la conducta alimentaria.

1.- **distribución calórica:** La distribución calórica de la ingesta debe mantener una proporción correcta de: 10-15% del valor calórico total en forma de proteínas, 50-60% en forma de hidratos de carbono y 30-35% como grasa.

2.- **alimentos recomendados:** Se recomienda mantener los horarios de comidas de un día para otro y no saltarse ninguna toma. Distribuir la alimentación en 4 ó 5 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena). El desayuno: lácteo y cereales (galletas, cereales de desayuno, tostadas, bollería sencilla). Si además se incluye una fruta o su zumo, mejor aún. Almuerzos y meriendas: limitar los productos de repostería industrial, snacks, refrescos y golosinas que “llenen” pero que no alimentan, Favorecer la ingesta de bocadillos preparados en casa, frutas y productos lácteos, sin abusar de los embutidos, patés y quesos grasos. La comida: arroz, legumbres, pasta, ensaladas o verduras con patata, en los que esporádicamente puede añadirse para completar, algo de carne o derivados cárnicos, pescado, huevos, etc. La cena debe ser más ligera que la comida, y lo antes posible para que dé tiempo de hacer la digestión y dormir bien.

3.- **alimentos prohibidos:** Sal. Un adolescente sano no tiene por qué prescindir de la sal pero es aconsejable que no la consuma en exceso. Azúcar. Lo mismo ocurre con el azúcar. No pasa nada por tomar algunos alimentos que contengan azúcar pero cuanto más se disminuya su consumo, mejor. Sodas. En el caso de las sodas, lo ideal sería eliminarlas por completo ya que tienen un altísimo contenido en azúcares. Grasas trans. Este tipo de grasas, también llamadas insaturadas, no solo no tienen ningún beneficio sobre la salud sino que hacen que aumente el colesterol malo y disminuyen el bueno. Alcohol. Con el alcohol la recomendación es evitarlo completamente.

4.- **enfermedades por una mala alimentación:** Los principales problemas de salud relacionados con la nutrición y el estilo de vida a los que se enfrentan los adolescentes son el sobrepeso y la obesidad, la anorexia nerviosa/bulimia y el inicio de diversos hábitos que condicionan la aparición de factores de riesgo en la vida adulta.

Adulto:

La primera etapa de la edad adulta sigue suponiendo un reto en la adquisición de rutinas y dotes culinarias. La independencia absoluta a la hora de organizar las comidas o incluso la nueva responsabilidad de organizar las de los hijos supone todo un reto para la juventud. Cuando un adulto comienza su vida laboral suele cambiar su gasto calórico. Por un lado ya no necesita la misma cantidad de energía que se necesita en la etapa de crecimiento y, por

otro lado, en muchas ocasiones la vida se vuelve más sedentaria. Por ello es importante adquirir buenas rutinas de actividad física y aprender a organizar las comidas para evitar el exceso de calorías que nos lleven a ganar peso. La alimentación no será igual en todos los adultos, dependerá de la edad, la complexión física y el tipo de vida que desarrolle (sedentaria, activa).

1.- **distribución calórica:** Aunque estemos en reposo, nuestro organismo necesita energía para mantenerse vivo. Esta actividad que se llama "gasto energético basal" , según diversos estudios, en un adulto sano, puede requerir entre 1000 y 1200 calorías/día.

2.- **alimentos recomendados:** Los horarios de las comidas deben ser respetados, haciendo tres ingestas principales y dos tentempiés, el desayuno será rico en hidratos de carbono de absorción lenta y la cena ligera y de fácil digestión (verduras cocinadas, pescados). De manera general debe basarse en el consumo de verduras y frutas, granos integrales, lácteos descremados (sin grasa), leguminosas (frijoles, lentejas, habas) y como fuente de proteína de preferencia seleccionar pescado, pollo o cortes de carne con poca grasa.

3.- **alimentos prohibidos:** En cualquier caso, sigue siendo conveniente evitar las grasas animales, los azúcares y las harinas refinadas. También es importante aprender a cocinar y huir de las comidas precocinadas.

4.- **enfermedades por una mala alimentación:** Una mala alimentación durante esta etapa, aumenta el riesgo de padecer una o varias enfermedades crónicas como la obesidad, enfermedades del corazón, diabetes e hipertensión en forma simultánea, y puede llevar a un cuadro severo de postración y desilusión por el resto de la vida del adulto.

Adultos mayores de la tercera edad:

El proceso de envejecimiento implica un deterioro progresivo natural, tanto físico como psíquico, además las necesidades nutricionales cambian y el gasto energético es menor aun que las demandas de ciertos nutrientes aumenten. Todo esto puede comprometer el estado nutricional del anciano. Para que esto no ocurra la persona debe comer cantidades más pequeñas que se digieran mejor, pero más veces al día. Hay que evitar los alimentos muy calóricos que tengan poco valor nutricional como los dulces, porque esto quita el apetito, pero no satisface las necesidades nutricionales.

1.- **distribución calórica:** Las necesidades energéticas en el anciano son menores que en el joven debido fundamentalmente a la disminución de su masa muscular y de su actividad física. Se ha observado que al menos el 40% de los ancianos de más de 70 años ingieren menos de 1500 Cal/día.

2.- **alimentos recomendados:** Comer alimentos que le entregan muchos nutrientes sin demasiadas calorías extra, como: Frutas y vegetales, 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. Prefiera alimentos bajos en colesterol y grasas: Especialmente evitar los que contienen grasas saturadas y trans. Las saturadas son grasas de origen animal, mientras que las trans son grasas procesadas en margarina y grasa alimentaria.

3.- **alimentos prohibidos:** Evite las calorías vacías o huecas: Estas son alimentos que tienen muchas calorías pero pocos nutrientes, como papas fritas, dulces, productos horneados, bebidas azucaradas y alcohol. Al igual que en todas las edades, 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.

4.- **enfermedades por una mala alimentación:** 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.

Bibliografía:

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>

<https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

<https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-nutricionales/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n>

<https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-recomendaciones-nutricionales-distintas-etapas-vida-13088201>