



**Universidad del Sureste**  
**Licenciatura en Medicina Humana**

**NUTRICIÓN**

**Trabajo:**  
**Ensayo “Alimentación en el ciclo de vida”**

**Alumna:**  
**Polet Viridiana Cruz Aguilar**

**Docente:**  
**Lic. Daniela Rodríguez Martínez**

**Comitán de Domínguez, Chiapas a 12 de noviembre del 2020**



## 1. LACTANTE

Esencial ofrecer una alimentación y una atención adecuadas durante este periodo con el fin de aumentar las probabilidades de supervivencia del niño y construir los cimientos de una vida con buena salud.



### 1.1. Distribución calórica:

Demanda energética superior (100-115 kcal/kg/día), para cubrir estas necesidades energética, 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.

**Proteínas:** 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.

**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.

**Carbohidratos:** 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.

**Vitaminas y minerales:** El lactante tendrá un mejor aporte de vitaminas y minerales cuando se alimenta con leche materna.

Agua: El lactante presenta mayor superficie corporal que peso. La piel es más 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.

#### 1.2. Alimentos recomendados:

Durante los primeros meses, todo lo que necesita es leche materna o de fórmula. A medida que el bebé crece, es importante comenzar a darle una variedad de comidas sanas en el momento que corresponda para que crezca y se desarrolle adecuadamente.

La leche materna o de fórmula le brinda al bebé todos los nutrientes que necesita para crecer.

#### 1.3. Alimentos no recomendados:

No le dé alimentos sólidos, a menos que el médico lo recomiende. Los alimentos sólidos no deben darse a bebés menores de 4 meses, su bebé no tiene el desarrollo físico necesario para comer alimentos sólidos de una cuchara, si le da a su bebé alimentos sólidos demasiado temprano puede llevar a una sobrealimentación y a tener sobrepeso.

#### 1.4. Enfermedad por mala alimentación:

Proteínas: Si se sobrepasan los niveles requeridos, el niño podría sufrir problemas metabólicos que afectarían al funcionamiento hepático y renal.

Problemas digestivos: celiacía, parásitos, malabsorción, reflujo gastroesofágico, enfermedad inflamatoria intestinal...

Problemas neurológicos: mala deglución.

Alergias: la más frecuente en los lactantes es la alergia a las proteínas de la leche de vaca.

Problemas hormonales o metabólicos

Problemas de corazón

Infecciones

Cáncer



Edad	Cantidad de tomas en 24hrs
1 mes	6-8 veces
2 meses	5-6 veces
3-5 meses	5-6 veces

## 2. INFANCIA



Infancia es una de las etapas del desarrollo humano y, en términos biológicos, comprende desde el momento del nacimiento hasta la entrada en la adolescencia.

### 2.1. Requerimiento nutricional:

La alimentación juega un papel muy importante durante los primeros años de vida del niño, ya que le asegura un crecimiento y un desarrollo adecuado y, además, le ayuda a prevenir trastornos y enfermedades.

Proteínas: 12% del consumo energético diario de un niño

HC: 60% (10%, simples y 50 %, complejos) de la necesidad energética diaria.

Vitaminas: La vitamina A es necesaria para la visión, la piel, el crecimiento y la circulación. La vitamina C ayuda a potenciar las defensas del organismo, y las del grupo B son muy valiosas para el sistema nervioso.

Grasas: 25-30% del consumo energético diario

Edad	Energía (Kcal)	Proteínas (gramos)	Carbohidratos (gramos)	Vitamina B (miligramos)	Vitamina C (miligramos)
0-6 meses	115/kg.	1,9 kg.	6-12/kg.	0,3	20
6-12 meses	105/kg.	1,7 kg.	6-12/kg.	0,3	20
1-3 años	90/kg.	15	6-12/kg.	0,5	20

  

Edad	Vitamina D (microgramos)	Hierro (miligramos)	Calcio (miligramos)	Fósforo (miligramos)	Grasas (gramos)
0-6 meses	10	6	360	240	3-4/kg.
6-12 meses	10	6	600	360	3-4/kg.
1-3 años	10	7	600	600	3-4/kg.

## 2.2. Alimentos recomendados:

### PRODUCTOS LÁCTEOS:

El niño debe consumir leche (medio litro, al menos, al día). Salvo prescripción médica, no necesita ser descremada. Como complemento o sustituto de un vaso de leche, puede tomarse un yogur o una porción de queso.

PESCADOS, HUEVOS, PATATAS, LEGUMBRES, FRUTAS, VERDURAS.

## 2.3. Alimentos no recomendados:

Sal, leche cruda, miel, atún rojo, caramelos duros, bebidas energéticas, salchichas.

## 2.4. Enfermedades por mala alimentación:

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



### 3. ADOLESCENCIA

Va desde los 12 hasta los 22-25 años. Desde un punto de vista estrictamente biológico, la adolescencia comienza en la pubertad y acaba cuando los cambios físicos (en los órganos sexuales y en relación al peso, altura y masa muscular) ya han ocurrido.



#### 3.1. Requerimientos nutricionales:

Proteínas: 40%

Carbohidratos: La mayoría de nutricionistas recomiendan que la ingesta calórica de los adolescentes incluya de 50 a 60 por ciento de carbohidratos complejos.

Los carbohidratos simples nos seducen con su sabor dulce y un pequeño golpe de energía pero ofrecen poco y deben reducirse en la dieta.

Grasas: 30% de la dieta

#### 3.2. Alimentos recomendados:

- La comida debe ser variada, completa y de acuerdo a las necesidades del adolescente. Primer plato: arroz, legumbres, pasta, ensaladas o verduras con patata, en los que esporádicamente puede añadirse para completar, algo de carne o derivados cárnicos, pescado, huevos
- Agua natural. Es recomendable que los adolescentes tomen 2 litros de agua al día, independientes de las bebidas que consuman durante cada comida.
- Frutas y verduras. Deben consumirse de 3 a 5 frutas o verduras durante el día, pueden incluirse en cada comida, o bien, en algún snack o colación.

#### 3.3. Alimentos no recomendados:

- Alimentos procesados congelados. 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.
- Dulces: No se recomiendan para nada, a menos que haya un bajón de azúcar, ahí si podríamos introducir lo que es un dulce o un chicle, pero lo que son paletas o chocolates que tienen mucha grasa no.
- Bebidas rehidratantes. Consumidas principalmente por deportistas, al igual que los dulces, tienen un alto contenido de azúcar, colorantes artificiales y químicos dañinos para el cuerpo de un adolescente en desarrollo.

#### 3.4. Enfermedades por mala alimentación:

- Diabetes
- Enfermedad coronaria

- Anemia
- Cancer
- Beriberi

#### 4. ADULTOS

##### 4.1.Requerimiento energético:

Proteínas: 0.83% g/kg al día

HC: 45-60% g/kg al día

Grasas: 20-35% g/kg al día

Agua: 2.200-2.600 mL/día en hombres y 1,900-2.400 mL/día



##### 4.2.Alimentos recomendados:

Las legumbres son otro alimento muy importante en esta etapa de la vida, y acompañadas de verduras, hortalizas, o cereales, complementan estupendamente una comida, y pueden constituir un segundo plato si se les añade una verdura o ensalada antes.

cereales, es necesario tomar todos los días cantidades moderadas de pan, pasta, o cereales, mejor integrales o de grano entero, así como patata que, aunque no es un cereal, tiene una composición más parecida a ellos que a las hortalizas. Una cantidad razonable de pasta o arroz (100g) acompañada con vegetales o una salsa ligera, no supone ningún riesgo para el aumento de peso, ni tampoco el pan.

Las carnes, pescados y huevos serán alimentos a tener en cuenta. Las carnes, mejor que sean blancas y con poca grasa. Los pescados deben consumirse con frecuencia (unas tres o cuatro raciones a la semana), especialmente el pescado azul, que es muy interesante por su perfil lipídico de grasa saludable.

Los frutos secos tomados con moderación, y acompañados por ejemplo de una ensalada o un lácteo, son un buen complemento de grasa y colesterol bueno.

La leche y los derivados lácteos, si no hay contraindicación que desaconseje su consumo - ya que a veces al cumplir años podemos desarrollar cierta intolerancia a la lactosa-, deberán estar presentes en nuestra alimentación diaria. Aunque algunas voces aconsejan el consumo de los lácteos enteros, no se trata de un dato confirmado, y las recomendaciones más consolidadas indican la conveniencia de elegir lácteos bajos en grasa, debido a su menor contenido energético y grasa.

##### 4.3.Alimentos prohibidos:

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.

#### 4.4. Enfermedades por mala alimentación

- Parkinson
- Obesidad
- Diabetes
- Gota
- Anemia
- Enfermedades cardiovasculares
- Hernia de Hiato
- HTA

### 5. TERCERA EDAD

#### 5.1. Requerimiento energético:

Requerimiento energético para varones mayores de 60 años se encuentra alrededor de las 2.400 kcal y en mujeres de 2.000 kcal. Del mismo modo, se considera que a partir de los 60 años de edad, las necesidades energéticas disminuyen un 5% cada decenio.



#### 5.2. 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 oliva

#### 5.3. Alimentos prohibidos:



- Preparaciones con alto contenido graso como frituras, cremas enteras, quesos amarillos, carnes, sales.

#### 5.4. Enfermedades por mala alimentación

- Diabetes
- Insuficiencia renal
- Anemia
- Enfermedades coronarias
- HTA

## **IMPORTANCIA DE LA LECHE MATERNA EN LA ALIMENTACION DEL LACTANTE**

A través de la lactancia se puede garantizar la salud y el desarrollo adecuado de las y los bebés durante los primeros 1,000 días. La OMS recomienda que se alimente el bebé con leche materna desde la primera hora de vida. La primera leche materna, o calostro, que producen las madres en los primeros 3-4 días después del nacimiento del bebé, es rica en:

- Vitaminas liposolubles como E, A.
- Potasio
- Caroteno
- Minerales como sodio y zinc



La leche materna también tiene toda la energía, nutrientes y protección que las y los bebés necesitarán en sus primeros seis meses de vida.

De hecho, los nutrientes que contiene la leche materna se adaptan de acuerdo con las necesidades individuales de cada niña y niño, por lo tanto, es importante que no se consuma otro alimento en este periodo, ya que puede interferir con el mecanismo natural de lactancia.

La leche materna es la fuente de alimento natural para los bebés menores de 1 año. Esta leche:



- Tiene las cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasa
- Proporciona las proteínas digestivas, minerales, vitaminas y hormonas que los bebés necesitan
- Tiene anticuerpos que ayudan a evitar que su bebé se enferme.

A pesar de los beneficios que brinda la lactancia materna, en todo el mundo sólo 38% de los bebés menores de 6 meses reciben lactancia materna exclusiva

La lactancia contribuye en el cuidado del medio ambiente. Se trata de una práctica que no produce desechos, a diferencia de la alimentación mediante fórmulas en la que se requiere el uso de plásticos y otros materiales, así como una importante cantidad de agua, que incluso podría poner en riesgo a bebés que viven en comunidades con dificultades de acceso a agua potable

## BIBLIOGRAFÍAS

- (0 – 1 años) *Nutrición en la lactancia* | Henufood. (2017). (0 – 1 años) Nutrición en la lactancia. <http://www.henufood.com/nutricion-salud/consigue-una-vida-saludable/comer-bien-para-crecer-bien-nutricion-y-alimentacion-durante-el-crecimiento-y-desarrollo-etapa-1-lactancia-0-a-1-anos/index.html#:~:text=Energ%C3%ADaComo%20se%20ha%20comentado%20anteriormente,y%20un%20%25%20de%20prote%C3%ADnas.>
- (40 – 65 años) *Nutrición en la edad adulta* | Henufood. (2018). Henufood. <http://www.henufood.com/nutricion-salud/consigue-una-vida-saludable/nutricion-adulta/index.html>
- C. (2018, 10 junio). *Nutrición bebe alimentación insuficiente*. canalSALUD. <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/bebe/nutricion-bebe/alimentacion-insuficiente/>
- default - *Stanford Children's Health*. (2020). Guía para la alimentación del lactante. <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=infantfeedingguide-90-P05805>
- DKV Seguros. (2020, 12 noviembre). *Lucia mi pediatra: Alimentos prohibidos en la infancia*. Quiero cuidarme. <https://quierocuidarme.dkvsalud.es/salud-para-ninos/lucia-mi-pediatra-alimentos-prohibidos-en-la-infancia#:~:text=Sal%3A%20Los%20ni%C3%B1os%20menores%20de,lactancia%20materna%20o%20leches%20adaptadas.>
- Galea, M. T. (2019, 17 agosto). *Las 13 Enfermedades por Mala Alimentación Más Frecuentes*. Lifeder. <https://www.lifeder.com/enfermedades-nutricionales/>
- HOLA.com. (2009, 8 junio). *Nutrición infantil: ¿qué alimentos debo incluir en la dieta de mis hijos?* HOLA MÉXICO. <https://mx.hola.com/ninos/200906088739/nutricion/dieta/infantil/>
- *Las necesidades nutricionales del adolescente*. (2018). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/nutrition/Paginas/a-teenagers-nutritional-needs.aspx>
- México, S. T. C. (2019). *La importancia de la lactancia materna*. Save the Children México. <https://blog.savethechildren.mx/la-importancia-de-la-lactancia-materna>
- *Necesidades nutricionales del niño: la alimentación de los niños* | *Consejos Suavinex*. (2019). Necesidades nutricionales del niño. <https://www.suavinex.com/consejos/para-padres/las-necesidades-nutricionales-del-nino.html>
- World Health Organization. (2017, 7 agosto). *Lactante, recién nacido*. Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/topics/infant\\_newborn/es/](https://www.who.int/topics/infant_newborn/es/)