



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Diego Lisandro Gomez tovar

Nutrición

Grado.3 Grupo. B

*Ensayo sobre sobre alimentación en el ciclo de la vida: LACTANTE,  
INFANCIA, ADOLESCENCIA, ADULTO, 3RA  
EDAD.*

***LIC. RODRIGUEZ MARTINEZ DANIELA***

## ***ENSAYO SOBRE ALIMENTACION EN EL CICLO DE LA VIDA: LACTANTE, INFANCIA, ADOLESCENCIA, ADULTO, 3RA EDAD.***

---

Una buena alimentación la parte del proceso de la ingesta alimenticia fundamental para el óptimo desempeño de las funciones motoras en el organismo ,puesto que la alimentación es muy versátil mediante el paso de los años , en la primera etapa de la vida de un ser humano .La lactancia y su alimentación se basa de la ingesta de leche materna durante los primeros 5- 6 meses de vida , el bebe se tendrá que alimentarse con la leche materna , de igual forma la importancia de la leche materna es que contienen todos los elementos nutritivos que necesita para un óptimo crecimiento y desarrollo , así también las sustancias que provee la leche materna y que ayudan a la protección de posibles infecciones e alergias del lactante , puesto que durante la primera infancia de la persona es fundamental para sentar las bases alimentarias del resto de la vida , así como también para proteger al niño de diversas patologías que se pueden presentar en esta etapa , el organismo de los niños esta en pleno desarrollo , motivo por el cual es imprescindible que una nutrición equilibrada y saludable , con la ingesta de alimentos como leche , carnes , huevos , trigos , legumbres ,pan , verduras y frutas , de igual forma en la etapa de la adolescencia comprende el periodo de tiempo desde el inicio de la maduración puberal hasta el fin del crecimiento somático.

Este periodo, que no tiene unos límites cronológicos exactos, se divide en dos etapas a efectos prácticos: de los 9 a los 13 años primera fase de la adolescencia y de los 14 a los 18 años , puesto que su alimentación es este periodo de la vida su ingesta alimenticia tiene que ser de tres comidas al día , con bocadillos salubles estos pueden ser frutas , aumentar la cantidad de fibra en la dieta y disminuir la cantidad de sal , consumir de 2 a 3 litros de agua diariamente y contraer un dieta balanceada entre carenes , verduras , frutas , lácteos , puesto que la ingesta de calcio, fósforo y hierro son imprescindibles para un buen crecimiento. El calcio se halla en la leche y sus derivados, las legumbres, el pescado y los frutos secos. El fósforo se encuentra en estos mismos alimentos y en la carne. El hierro está presente en verduras de hoja verde, legumbres, carne y cereales integrales.

La adolescencia puede ser una de las etapas más complejas para el ser humano, debido a los cambios fisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociológicos que tienen lugar durante la misma. Este periodo comienza alrededor de los doce años para las niñas y de los catorce para los niños. Debido a los cambios físicos y psíquicos presentes en estas edades las necesidades nutricionales cobran gran importancia, al incidir directamente en el crecimiento y en la maduración sexual. A pesar de que durante la adolescencia ambos sexos presentan similitudes, al hablar de nutrición es indispensable tener en cuenta que la dieta se

tiene que ajustarse de manera individual, de acuerdo con la talla, el estado nutricional y la velocidad de crecimiento, de igual forma la alimentación de un adolescente tiene que basarse en proteínas que ayuden a la creación de nuevos tejidos y estructuras del organismo, minerales para los procesos metabólicos, vitaminas para la intervención metabólica, calcio para el complejo desarrollo del sistema óseo, hierro para el incremento del volumen sanguíneo, entre otros alimentos para contraer una alimentación sana y óptima para su desarrollo.

La alimentación de una persona adulta debe de ingerir alimentos que contengan diversos nutrientes, sin demasiadas calorías, un ejemplo de ello sería las frutas y las verduras, granos integrales, avena, pan integral, arroz, frijoles, lácteos, esto porque su organismo necesita un aporte de calórico y proteico para desarrollar sus actividades, además que en esta etapa el metabolismo de las personas necesita una mejor absorción de las vitaminas, minerales para un óptimo funcionamiento, la alimentación tiene que ser más balanceada ya que a esta edad es donde se presenta la mayor parte de las patologías y una de las razones principales para que se desencadenen dichas enfermedades, es la mala alimentación y se recomienda contraer una dieta sana, con la ingesta de frutas y verduras basándose en el plan de alimentación del plato del buen comer, puesto que la alimentación de una persona de la 3ª edad es muy dispersa ya que la tolerancia a la glucosa por lo que se aconseja que su alimentación tenga un contenido alto en carbohidratos complejos y fibra. 50-55% de la energía total diaria, principalmente de hidratos de carbono complejos. Cereales, harina, pasta, cuscús, pan, patatas, puesto que las personas mayores entran en un proceso en el cual la tolerancia a la glucosa disminuye, ya que se aconseja que su alimentación contenga un contenido alto en carbohidratos complejos y fibras por ejemplo un 50 a 55% de la energía total diaria, principalmente de hidratos de carbonos, cereales, harina, pasta, pan integral, de igual forma la alimentación de una persona de la tercera edad su alimentación tiene que contraer vitaminas D vitales para evitar la propagación de anemia, zinc, vitaminas B12 que se pueden encontrar en algunas carnes y pescados, calcio, minerales esenciales para los huesos, justamente con el complemento de fósforo esto para mantener a la persona estable ya que su dieta y su alimentación tiene que ser más regida por productos naturales y eliminando todo producto procesado para mejorar la salud.

## Bibliografía:

1: Avalos, R. G., Avalos, J. G., Revuelta, B. P. P., Reséndiz, A. M., & Carrillo, J. L. R. (2017). ANALISIS DEL COSTO DE ALIMENTACION Y DESARROLLO DEBECERRAS DE REEMPLAZO LACTANTES. *Revista Mexicana de Agronegocios*, 40, 561-569

2: Hábitos de alimentación en niños con desnutrición proteico-calórica primaria y secundaria grave. *Bol Med Hosp Infant Mex*, 56(10), 543-549.

Calidad de vida del adulto mayor inscrito en los comedores del programa nacional de alimentacion para el adulto mayor Juan Luis Londoño De La Cuesta icbf, 2010-II. *Duazary*, 10(1), 26-32.