



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Ensayo sobre alimentación en el ciclo de la vida

Docente:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

Alumno: Alfredo Morales Julián

3-B

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 14/11/2020.

Introducción

La alimentación es una necesidad humana necesaria para la supervivencia y esta se va adquiriendo en el entorno familiar, empiezan a formarse desde el nacimiento y se desarrollan en la infancia y, en particular, en la adolescencia, determinados por los hábitos de los padres. Esto no significa que solo se adquiere en la casa si no que también se puede aprender de los amigos (más en la adolescencia).

En la lactancia es enseñado y aprendido completamente en casa por los padres que al principio solo es la leche producida por la madre o soluciones de leche donde como va pasando el tiempo se dan alimentos más sólidos que igualmente dados por los padres.

La adolescencia se asocia con una multitud de cambios en el estilo de vida personal y es de esperar que también los haya en la preferencia de alimentos y en los hábitos alimentarios. El comportamiento alimentario del adolescente está determinado por numerosos factores externos (características familiares, amistades, valores sociales y culturales, medios de comunicación social, conocimientos nutricionales, experiencias y creencias personales, etc.), e internos (características y necesidades fisiológicas, imagen corporal, preferencias y aversiones en materia de alimentación, desarrollo psicosocial, salud, etc.).

Ya en el adulto cambia para más salud o específico ya que no se puede dar los mismos gustos que cuando era más joven ya que su cuerpo ya es diferente y es mucho más selectivo con los alimentos que consume.

Y ya en la vejez su cuerpo ya no puede consumir ciertos alimentos, son más los que le pueden causar un daño que los que son más fáciles e consumir, en esta etapa es similar a la lactancia ya que depende de alguien más para que lo alimente y no puede comer algunos tipos de alimentos ya que su cuerpo por la edad ya no es el mismo de antes.

Desarrollo

Las necesidades nutricionales difieren en cierta medida durante los diversos períodos de la vida, por ejemplo, no es lo mismo las necesidades alimentarias de un niño con un adulto mayor. Los bebés y los niños tienen mayores necesidades por unidad de peso que los adultos, principalmente porque están en crecimiento. Las personas mayores también son un grupo vulnerable; están expuestos a un riesgo mayor de desnutrición que los adultos jóvenes.

Lactante: Si la madre tiene una producción suficiente de leche, la lactancia exclusiva, sin adición de otro alimento o suplemento nutricional, es todo lo que requiere un niño normal durante los primeros seis meses de vida. A medida que los niños crecen ganan peso y estatura. Los mayores requisitos energéticos se basan más en el peso del niño que en la edad. Sin embargo, como los niños saludables y bien nutridos siguen un patrón de crecimiento, hay una íntima correlación entre las recomendaciones con base a la edad y las que se basan en el peso.

A los seis meses de edad se debería incorporar gradualmente alimentos complementarios mientras el niño sigue amamantado intensamente y recibe la mayor parte de la energía y otros nutrientes de la leche materna y no de los alimentos complementarios. De los seis a los 12 meses, es deseable que el amamantamiento se continúe y que el niño reciba tanta leche de la madre como sea posible, aunque otros alimentos, primero semisólidos luego sólidos, se deberían incorporar a la dieta para su normal crecimiento y el buen estado de salud. La leche materna es relativamente pobre en hierro, y las reservas de hierro del niño sólo alcanzan hasta los seis meses de edad. De los seis a los 12 meses, un niño normal puede ganar entre 2 y 3 kilos. El niño, aunque continúe recibiendo leche materna, necesitará otros alimentos que le suministren energía adicional, proteína, hierro, vitamina C y otros nutrientes para su crecimiento. La energía que requiere el niño se puede obtener de papillas que se hacen con alimentos básicos locales. La cantidad y volumen de éstas puede ser reducida si se consume además algo de aceite comestible o algún alimento que contenga grasa. Si el alimento básico es un cereal como maíz, trigo, mijo o arroz, éste aportará además una buena cantidad de proteína, pero si es plátano o una raíz como yuca o ñame, suministrará muy poca proteína. En este caso, una vez que se consuma relativamente poca cantidad de leche materna, es importante suministrar alimentos ricos en proteína, adicionales a los disponibles en la familia.

Los Alimentos prohibidos durante la lactancia son:

Evitar los pescados ricos en mercurio, limitar las bebidas con cafeína, consumo de bebidas alcohólicas, alimentos que alteran el sabor de la leche como el ajo, los espárragos, los cítricos, los picantes o la cebolla, el gran mito: alimentos flatulentos como garbanzos, brócoli, coles de bruselas o alubias, y las bebidas gaseosas.

Si tiene una mala alimentación se produce: pérdida de peso, estreñimiento, piel seca, cabello débil y sin brillo, llanto excesivo, irritabilidad, insomnio

Distribución dietética: En los primeros 6 meses de vida la distribución de energía en macronutrientes será: 15% proteínas, 35% hidratos de carbono y 50% grasas. Para el resto de edades: 15% proteínas, 50% hidratos de carbono y 35% para las grasas. En niños mayores es: 15% proteínas, 55% hidratos de carbono y 30% grasas.

Infancia: en esta etapa 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, 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. En esta etapa también surge la actividad física derivada de la práctica de deportes o de sus actividades extraescolares donde una mejor alimentación le será más beneficiosa a los niños.

Otro momento crucial es la merienda, hay que estar atentos para que el niño tenga opciones adecuadas, se trata de una ingesta que le ayudará a mantenerse con energía por la tarde. La fruta y los frutos secos son alternativas buenas para la media tarde.

Se debe de distribuir bien en el desayuno, comida y cena y si gustan se les puede dar unas meriendas en la tarde de frutas o verduras. Si se tiene una mala alimentación se pueden producir enfermedades como: anemia, diabetes, hipertensión arterial, gastritis, enfermedades odontológicas.

Distribución dietética: 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.

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

Algunos alimentos recomendados son: Hierro (carne roja magra, pollo, huevos, frutos secos, tofu, soja, vegetales marinos, cereales, pan, arroz y pasta). 4 Grasas y aceites (carne magra, lácteos descremados o bajos en grasa, aceites vegetales insaturados). 5 Verduras (un adolescente debe ingerir entre 2 y 4 porciones cada día).

Y algunos alimentos no recomendados son: 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. E igual que la anterior si se tiene una mala alimentación se pueden producir enfermedades como: anemia, diabetes, hipertensión arterial, gastritis, enfermedades odontológicas.

Adulto: 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). 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. 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). Estos patrones pueden valer para prácticamente todo tipo de personas.

La distribución calórica debe de ser 2000 calorías para un adulto es un promedio, ya que el requerimiento calórico va a depender del sexo, peso corporal, la cantidad de actividad física y si se padece alguna enfermedad.

Los alimentos recomendados son: 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. Y los no recomendados la comida chatarra y congelada ya que al tener una mayor cantidad de tiempo en reposos suben con mayor facilidad.

Una mala alimentación puede producir: diabetes, osteoporosis, cáncer de colón, sobrepeso y obesidad, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, gota, caries.

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, aunque 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.

Hay que disminuir la ingesta de sal y aumentar el consumo de verduras ricas en fibra y antioxidantes. También conviene adquirir una buena rutina en la ingesta de líquidos, ya que a veces disminuye la sensación de sed y aparece la deshidratación. El consumo de un litro de agua al día es suficiente si se consumen frutas y verduras todos los días.

Enfermedades que se pueden desarrollar por mala alimentación: Como desnutrición, sobrepeso, obesidad, diabetes, presión alta, osteoporosis, infartos, embolias, algunos tipos de cáncer o incluso trastornos neurológicos.

Conclusión

A pesar de que la alimentación es fundamental para la supervivencia del ser humano a pasar del tiempo va cambiando dependiendo de las necesidades que necesitemos. Al principio desde el nacimiento necesitamos un aporte de nutrientes que lo sacamos de la leche materna, pero al estar poco desarrollado no se puede dar otra cosa porque es rechazada por el cuerpo, al pasar el tiempo ya se pueden dar más cosas para la alimentación y se necesita una gran cantidad de nutrientes para el desarrollo y crecimiento de los niños.

En la adolescencia esto va cambiando un poco y por factores externos que ya no son por los de la casa nuestra alimentación puede cambiar hacia comida menos saludable y mas dañina, cuando se llega a la edad adulta las necesidades de alimento se reducen porque el cuerpo ya no crece y por eso no se necesita una mayor demanda de alimentos, pero en esta edad el reposo es mayor por el trabajo y si no se controla produce la subida de peso y otros factores.

Ya como final en la vejez ya no se pueden comer lo mismo, el cuerpo ya no está adaptado para seguir adquiriendo los nutrientes con facilidad y debe de ser alimentos fáciles de digerir.

Referencia:

<https://mx.hola.com/salud/enciclopedia-salud/2010060645503/pediatria/infancia/alimentacion-en-las-etapas-del-desarrollo/>

<http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0a.htm>

<https://www.consumer.es/bebe/alimentos-prohibidos-durante-la-lactancia.html>

<https://descubretusalud.com/enfermedades-ninos-jovenes-alimentacion-etapa-escolar/>

<https://www.vivosano.org/nutricion-por-edades/>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/caregivers/in-depth/senior-health/art-20044699>