

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ESCUELA DE MEDICINA

Materia:
NUTRICIÓN

Trabajo:
Ensayo
3°B

Presenta:
Juan Pablo Sánchez Abarca

Docente:
Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Lugar y fecha:
Comitán de Domínguez, Chiapas a 14/11/2020

La alimentación en el ciclo de la vida

La alimentación de cada persona llega a ser variado dependiendo en la etapa en la que uno se encuentre viviendo y esto se debe al cambio de nuestro metabolismo, ya que, de igual manera, es diferente dependiendo del ciclo de la vida en el que estemos, por ende, la alimentación se ira modificando para que nos podamos acoplar a una alimentación que no nos llegue a producir algo nocivo en nuestro organismo.

La leche materna es el principal alimento de los lactantes, principalmente en los primeros 6 meses de vida, ya que esta leche contiene buenos niveles de grasas, carbohidratos y proteínas. La leche materna es de vital importancia para el niño, por todos los nutrientes que necesita para crecer y desarrollarse adecuadamente, también porque la leche materna apoya su proceso inmunológico. La leche materna proporciona proteínas digestivas, minerales, vitaminas, hormonas y contiene cantidades suficientes de carbohidratos, proteínas y grasas que los bebés necesitan, así como un mejor desarrollo motor en los bebés. Algunas enfermedades que se pueden desarrollar son como la mala absorción, desarrollar reflujo gastroesofágico, mala deglución de algunos alimentos, problemas hormonales y alergias.

Los alimentos que están recomendados durante la infancia incluyen leche y derivados, carne, pescado, huevos y legumbres, así como cereales, frutas, verduras y hortalizas. Y los alimentos que no se recomiendan en absoluto para su consumo porque no aportan los nutrientes adecuados pueden contener algunas sustancias que con el tiempo son perjudiciales para la salud o se vuelven excesivas, como grasas, dulces, carnes rojas y embutidos. Algunas enfermedades que se pueden desarrollar son la enfermedad isquémica coronaria, enfermedad cerebrovascular, hipertensión, obesidad, problemas de aprendizaje y desarrollo psiconeurológico.

Los alimentos que se recomienda consumir en la fase de la adolescencia cumplen con el requerimiento hídrico, que se estima en 1 a 1,5 ml / kcal, así como proteínas, grasas,

carbohidratos, vitaminas y minerales para lograr un crecimiento muy adecuado y por ende los déficits de algunos evitando nutrientes específicos y también consolidando hábitos alimentarios adecuados.

Los alimentos que se recomiendan diariamente y de consumo esencial son el queso y el yogur, aceites naturales como el aceite de oliva, frutas, legumbres, frutos secos, verduras, panes, pastas, semillas y cereales. Los alimentos como huevos, pescado, aves y dulces deben consumirse en grandes cantidades. Los alimentos que menos se deben consumir al día son la carne. Finalmente, los alimentos que no se recomiendan para el consumo son la sal, el exceso de azúcar, jugos artificiales como refrescos, grasas trans y alcohol. Algunas enfermedades que se producen son enfermedades cardiovasculares, hipercolesterolemia, osteoporosis, obesidad e hipertensión arterial.

Los alimentos recomendados para la etapa adulta son aquellos que expresan una buena cantidad de energía y nutrientes, y en este caso no por grupo de alimentos, ya que los hábitos de consumo difieren de un grupo a otro. Algunos alimentos que contienen carbohidratos o carbohidratos deben ser los principales nutrientes de la dieta, al igual que las verduras cocidas, el pescado, las frutas y los cereales integrales. Y los alimentos que no se recomiendan son los que contienen grasas animales, exceso de azúcar y sal. Algunas enfermedades son obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipercolesterolemia.

Para los adultos de la tercera edad, el aporte energético cubre la necesidad de los micronutrientes, de manera que se pueda mantener un cierto nivel de actividad física, ya que las actividades energéticas en las personas en esta fase de la vida suelen ser menores y se debe garantizar un aporte suficiente para que cubran la necesidad de vitaminas y Para cubrir minerales. Por tanto, los alimentos recomendados para hombres y mujeres mayores de 51 años son 0,8 g de proteína / kg / día, que son 63 g / día para hombres y 50 g / día para mujeres. Algunas enfermedades son osteoporosis, anemia,

úlceras, déficit de micronutrientes, disfunción sistémica e inmunitario, pérdida de masa muscular y obesidad.

Referencias:

- Alimentación del adolescente Diana Madruga Acerete y Consuelo Pedrón Gíneren; https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1_alimentacion_adolescente.pdf
- Alimentación del preescolar y escolar Luis Peña Quintana en https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3_alimentacion_escolar.pdf
- Alimentación del lactante y del niño pequeño 24 de agosto de 2020 <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- Alimentación del lactante sano Aurora Lázaro Almarza¹, Benjamín Martín Martínez² ¹Hospital Clínico de Zaragoza. ²Hospital de Tarrasa. https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_lactante.pdf