



**Nombre del alumno: Pérez Girón Kevin**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez**

**Nombre del trabajo: Ensayo**



**Materia:**

**Grado: 4°**

**Licenciatura: Nutrición**

Comitán De Domínguez Chiapas A 17 De Septiembre Del 2020

## La importancia de la alimentación en las diferentes etapas de nuestras vidas

El presente ensayo tiene como principal objetivo informar al lector de manera muy generalizada, la importancia que cobran los alimentos a lo largo de nuestras vidas.

¿Te has preguntado alguna vez si la nutrición y la salud están relacionadas? ¿Crees que comer sano sea importante? ¡Desde luego que si lo es! Sin duda alguna, los alimentos son la base fundamental de nuestra existencia, ya que nos proporciona todos los nutrientes necesarios que necesita nuestro cuerpo para tener un correcto desarrollo en las primeras etapas de nuestra vida, así como también, son indispensables para mantenernos en un buen estado de salud óptimo. Los alimentos suelen estar conformados en su mayor parte por compuestos bioquímicos comestibles que derivan especialmente de fuentes vivas como las plantas y animales.

Al igual que un automóvil necesita de una cantidad exacta de combustible y de mantenimiento constante para poder funcionar correctamente, así también el cuerpo humano requiere de los alimentos para que pueda mantenerse en un correcto estado óptimo. Es por ello que una buena alimentación es sumamente importante para que nuestro cuerpo pueda aprovechar todos los nutrientes que estos nos proveen.

Desde los inicios de nuestras vidas, una alimentación correcta de la mamá durante su embarazo va a permitir, a que, el feto pueda desarrollarse correctamente. De lo contrario, al no consumir los alimentos que propicien de los nutrientes necesarios podrían suponer un riesgo tanto para la salud de la madre como también para el bebé.

Como bien sabemos, durante el embarazo, una mujer suele sufrir numerosos cambios hormonales que junto a unas necesidades nutricionales diferentes, hacen que su alimentación tenga una gran importancia durante esta etapa de la vida. Cada fase del embarazo (e incluso

previa al embarazo) requiere unas necesidades nutricionales concretas tanto de energía como de micronutrientes, tanto para la madre como para el bebé. Por lo general, es recomendable que la mujer consuma vitamina B9, hierro, calcio 3 meses antes del embarazo ya que, de lo contrario, al no consumir esas vitaminas, el bebé puede nacer con malformaciones, labios leporinos, espinas bífidas entre otras patologías.

Considero que independientemente una mujer esté o no esté embarazada, una dieta saludable siempre incluye: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y mucha agua. En cuanto a la distribución de los macronutrientes, las proteínas deben de ser de 10 gr hasta llegar a los 60 al día, los carbohidratos deben de suministrarse adecuadamente ya que será la fuente de energía del bebé y finalmente los lípidos deben de ser suministrados cuidadosamente, de lo contrario podría causar problemas. Lo recomendable es suministrar un 10 a 13% de éstos.

Como sabemos, la lactancia materna va a ser el alimento ideal del recién nacido, es por ello que ningún otro alimento debe sustituirlo, ya que suele cubrir las necesidades de energía, proteínas, vitaminas, minerales y agua, que necesita el bebé para poder crecer y desarrollarse adecuadamente. En esta etapa de amamantamiento, el calostro va a ser muy importante ya que es el fluido que producen las glándulas mamarias durante los primeros días posteriores al parto, este líquido es rico en proteínas, vitaminas y minerales.

Sin duda alguna, la dieta del lactante durante su primer año de vida es vital para su buen desarrollo. Actualmente, la organización mundial de la salud (OMS) recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y hasta los dos años como complemento. Sin embargo, cuando la lactancia materna deja de ser suficiente para atender las necesidades nutricionales del lactante, es necesario introducir alimentos complementarios a su dieta.

Con respecto a lo antes mencionado, la alimentación complementaria debe introducirse en el momento adecuado, esto significa que debe comenzar a recibir otros alimentos además de la leche materna. Efectivamente, la alimentación complementaria debe ser suficiente, esto significa que los alimentos deben de tener una consistencia variedad adecuada, administrarse en cantidades apropiadas con una frecuencia que permita cubrir las necesidades nutricionales del niño en pleno crecimiento sin abandonar aun por completo la lactancia materna.

Una vez que el niño deje la lactancia materna, la alimentación durante su infancia será de suma importancia, puesto que, su organismo suele estar en desarrollo y formación por lo que lo hace vulnerable a contraer muchos problemas nutricionales. Por este motivo, para nosotros como profesionales de la salud tenemos la gran responsabilidad de establecer buenos hábitos alimenticios adecuándolos a sus necesidades nutricionales durante esta etapa.

“los hábitos de vida que se adquieren durante la infancia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta” (UDS, 2020)

“Un niño con buena alimentación tiene menos posibilidades de sufrir: trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso, obesidad, caries dental y problemas de aprendizaje escolar, contribuyendo a contribuye a la prevención de ciertas patologías en la edad adulta como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.” (JIMÉNEZ, Diario De Sevilla, 2015)

Una de las etapas más maravillosas para el ser humano es, sin duda alguna la adolescencia, puesto que durante esta etapa de nuestras vidas solemos atravesar por muchos cambios tanto físicos como psicológicos. “La adolescencia es una etapa del desarrollo que se caracteriza por la transición entre la niñez y la adultez, y tiene como objetivo prepararnos para asumir los roles de un adulto.” (Anonimo, 2020)

La adolescencia es una etapa en la cual implica un aumento de las demandas energéticas debido a la gran cantidad de reacciones anabólicas que tienen lugar durante el crecimiento. Es por ello que es de suma importancia incluir a su dieta alimentos que contengan todos los macronutrientes y micronutrientes para que puedan mantener un estado de salud óptimo y evitar comidas chatarras. Recordemos que los hábitos alimentarios adecuados y el ejercicio físico marcan una diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en los años posteriores.

Por otra parte los deportistas también necesitan de un plan alimenticio adecuado y planificado con el contenido calórico necesario que mantenga un peso sin oscilaciones notorias y que, a su vez, proporcionen un exacto y correcto equilibrio de los nutrientes contenidos en su dieta diaria. Es por ello que, en su dieta no puede faltar: el agua, alimentos de origen vegetal, cereales, alimentos proteicos de origen animal y evitar los alimentos ricos en grasa.

A medida que van pasando los años, nuestras necesidades nutricionales van cambiando. Cuando recién comenzamos a salir de la adultez, es necesario llevar una dieta equilibrada en la tercera edad en la que se deben reducir las calorías y por lo consiguiente potenciar el consumo de proteínas, fibras, vitaminas, además de asegurar que la comida provea de calcio, hierro y demás minerales esenciales para seguir manteniendo un buen estado de salud.

Sin embargo, con el paso de la edad, también vienen asociados varios cambios, como son los fisiológicos y sociales que afectan considerablemente el estado nutricional de las personas mayores, y por ende sus pautas alimenticias. Por ejemplo, cuando una persona comienza a perder su dentadura (edentulismo) se reduce la salivación y por lo general es más difícil poder masticar los alimentos. Para ello, “el comedor de la residencia de la tercera edad tiene como objetivo asegurar la ingesta de energía y cada uno de los nutrientes a través de una dieta en aquellos

pacientes que requieren un plan de alimentación especial y que generalmente supone una modificación en energía y nutrientes o una modificación de la textura de los alimentos y bebidas a través de dietas terapéuticas modificadas en textura y consistencia.” (UDS, Elección De Temas Para Educación Nutricional De Alimentación En La Tercera Edad, 2020)

Como sabemos, las personas mayores utilizan menos energía, pero necesitan consumir alimentos con la misma cantidad de nutrientes que el resto de adultos. Dicho esto, los expertos recomiendan que es de vital importancia escoger alimentos variados que sean saludables.

Hemos visto como cada nutriente tiene sus propias funciones, por lo que tenemos que procurar que nuestra alimentación sea lo más completa y equilibrada posible, evitando así posibles déficits nutricionales y las consecuencias negativas para la salud que éstos traen consigo

A manera de conclusión, afirmo que realizar una dieta equilibrada es una de las maneras más recomendables de tener una vida sana y prevenir enfermedades.

## Bibliografía

- Anonimo. (18 de 9 de 2020). *Ifight Depression*. Obtenido de <https://ifightdepression.com/es/young-people/what->
- JIMÉNEZ, R. A. (23 de 5 de 2015). *Diario De Sevilla*. Obtenido de [https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil\\_0\\_919108407.html](https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html)
- UDS. (2020). Elección de temas para educación nutricional de alimentación en la infancia. *Antologia*, 68-72.
- UDS. (2020). Elección de temas para educación nutricional de alimentación en el deportista. *Antologia*, 47-51.
- UDS. (2020). Elección de temas para educación nutricional de alimentación en la embarazada. *Antologia*, 60-67.
- UDS. (2020). Elección De Temas Para Educación Nutricional De Alimentación En La Infancia. *Antologia*, 71.
- UDS. (2020). Elección De Temas Para Educación Nutricional Alimentación En La Tercera Edad. *Antologia*, 75-78.
- UDS. (2020). Elección de temas para educación nutricional de alimentación en la adolescencia. *Antologia*, 73-75.
- UDS. (2020). Elección De Temas Para Educación Nutricional De Alimentación En La Tercera Edad. *Antologia*, 78.

