



Nombre del alumno: Anzueto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Educación en nutrición

Grado: 4° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de septiembre del 2020



Introducción

El objetivo de este ensayo es conocer las características nutricionales de las diferentes etapas de la vida que van desde el embarazo hasta la edad adulta o tercera edad, así como el impacto e importancia que tiene la nutrición en cada una de ellas, ya que cada etapa cuenta con características y necesidades diferentes que la alimentación tiene que cubrir para el correcto funcionamiento del organismo en cada una de ellas.

Por lo que se refiere a la alimentación en la infancia es de suma importancia ya que esta permitirá que el niño pueda crecer, desarrollar su actividad física y estar sano. A partir de la edad de tres años se prepara para la etapa preescolar, su crecimiento se vuelve lineal y su peso comienza a aumentar y desarrolla funciones psicomotoras como el lenguaje o la marcha, asimismo su alimentación se asemeja a la del niño mayor ya que comienza a crear hábitos alimenticios que va depender de su entorno social y ambiental, así como también las costumbres que observara de su familia, además comienza a demostrar sus preferencias a través de la textura, sabor, olor de los alimentos, cabe mencionar que el menor gasto del metabolismo basal en el crecimiento hace que tenga una menor necesidad energética, provocando una disminución en la ingesta total, también es importante que la presentación de las comidas del infante sean llamativas visualmente combinando texturas y colores para que favorezca la ingesta, ya que ellos comen jugando. Los requerimientos nutricionales de los niños de tres años en ambos sexos son de, 1.000 y 1.300 kcal al día, 1,1 g/kg/día lo cual equivale aproximadamente a 13 g/día de proteínas, 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT de hidratos de carbono, AI de 19 g/día de fibra y (AI) de AGP n-6 de 7 g/día (5-10% del VCT) y de AGP n-3 de 0,7 g/día (0,6-1,2% del VCT) de lípidos, la FAO/OMS recomienda que la ingesta de DHA de 0,10 a 0,15 g/ día para la niños de dos a cuatro años. Simultáneamente los niños preescolares y escolares con edades de tres a los 11, tienen ciertas características en común como lo son un crecimiento estable de unos 5-7 cm/año y un aumento de peso de unos 2,5-3,5 kg/año, en cuanto a los niños escolares es importante que los padres se vean interesados en la supervisión de la ingesta de alimentos de ellos, ya que en él influirá la familia, lo que comen sus compañeros y la publicidad , es por ello que los hábitos adquiridos en la infancia deben de ser saludables combinado con actividad física, porque esto repercutirá en su vida adulta , ya sean con buenos o malos hábitos alimenticios. Por

otro lado la alimentación diaria debe de ser completa en tiempos, es decir, debe de incluir desayuno, almuerzo, media mañana, comida, merienda y cena, además los requerimientos nutricionales en niños de 6 años son de, 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/ día en niñas en energía, 0,95 g/kg y día, lo cual significa aproximadamente 19 g/día de proteínas, 130 g/día de hidratos de carbono, 19 g/día de fibra y 25 y el 35% del VCT de lípidos.

Con respecto en la alimentación en la adolescencia, primeramente es importante mencionar que la adolescencia se subdivide en un periodo preadolescente de 10-13 años y adolescente de 14-18 años, en el cual suceden demasiados cambios corporales como aumento de talla y peso, cambios físicos con la aparición de los caracteres sexuales secundarios y en la composición corporal ya que en hombres aumenta la masa muscular y en mujeres aumenta los depósitos de grasas, es por eso que debe de haber un incremento energético de proteínas y de algunas vitaminas como vitaminas A, C, E y folatos principalmente, y minerales como calcio y cinc y hierro en las mujeres tras la menarquia. Por otra parte en esta etapa influye mucho en la alimentación los cambios psicológicos en cuanto a su aspecto físico, publicidad, imagen de los personajes populares, entre otros, además la actividad física puede variar de un adolescente a otro ya que unos optan por el sedentarismo, mientras que otros practican deportes o riesgos nutricionales como el vegetarianismo y el embarazo. Para la elaboración de dietas en esta etapa se recomienda que el consumo de leche sea el principal aporte de calcio pero sin excederse, estimular el consumo de hortalizas y verduras, aumentar la ingesta de pescado porque el AGP es bajo, disminuir el consumo de embutidos o escoger los magros, evitar el consumo de chucherías y de bollería no casera de forma sistemática, sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva e incorporar hábitos adecuados en las comidas como el uso de cubiertos, mantenerse sentado durante toda la comida, no ver simultáneamente la televisión.

Otro punto es la alimentación en el embarazo, el cual es de vital importancia tanto para la madre como para el feto, ya que se tiene que satisfacer las necesidades energéticas y nutricionales de ambos, para eso su dieta debe de ser suficiente, equilibrada, variada y adecuada, para evitar problemas en el desarrollo del recién nacido, alumbramientos prematuros, disminución de peso o de talla, menor resistencia a las infecciones, entre otros, en especial en embarazos gemelares o en adolescentes, por lo complicado que suelen ser estos tipos de embarazos. Todo lo mencionado anteriormente, tiene como propósito cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer, satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal, preparar el organismo materno para afrontar mejor el parto, promover y facilitar la futura lactancia, cabe mencionar que durante el embarazo la madre debe de evitar alcohol, tabaco o algún tipo de droga. De igual modo en el primer trimestre del embarazo es de suma importancia que la madre este bien nutrida para que la placenta se forme, además en este tiempo se forman los primeros órganos del embrión, que dependerán de los nutrientes provenientes de la dieta de la madre y de sus reservas de su cuerpo, es por esto que el embarazo debe de ser planeado para que la madre tenga tiempo para reabastecer sus reservas de nutrientes y consumir una dieta balanceada durante la gestación. En el segundo trimestre gran parte de la energía se dedica al crecimiento del útero o matriz y de otros tejidos maternos, en este tiempo su requerimiento energético es de 340 kcal adicionales por día, en el tercer trimestre gran parte de la energía se dedica al feto y a la placenta, con un requerimiento de 452 kcal adicionales por día. Es vital mencionar que la ingesta de energía debe distribuirse a lo largo del día para mantener las concentraciones de glucosa en sangre de la madre, pues la glucosa es el combustible principal y preferido del feto, también el DHA es un ácido graso importante en la gestación para el crecimiento fetal, ya que la placenta lo transfiere en forma activa al feto, el cual debe de

aumentar en la ingesta junto con el n-6 (ácido linoleico) y n-3 (ácido alfa-linolénico), de igual forma las proteínas deben de aumentar en un 54% para que pueda formar el tejido fetal y para el crecimiento los tejidos de la mujer embarazada, pero dicha ingesta se vuelve peligrosa cuando la madre padece fenilcetonuria y está comiendo de manera inapropiada. Asimismo la ingesta de vitaminas también se tienen que aumentar desde la vitamina C, vitaminas liposolubles como A, D, E, K y todas las del complejo B especialmente B12 y ácido fólico, con excepción de la biotina y minerales como hierro y zinc, entre otros. En cuanto a las recomendaciones generales en el embarazo se encomienda que los requerimientos calóricos de la mujer embarazada son los mismos que el de una mujer normal con un 10-15% kcal de proteínas, 50-55% de hidratos de carbono y 30% de lípidos, se recomienda evitar ayunos prolongados con una ingesta de cinco comidas al día, para disminuir náuseas y vómitos, seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad, incluir alimentos de todos los grupos en la alimentación, optar por técnicas culinarias como cocción al vapor, hervido, escalfado o al horno, en papillote y a la plancha, moderar el consumo de sal, edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína, realizar AF moderada y controlar el peso.

Acerca de la alimentación de un deportista, se deben de ajustar las necesidades tanto energéticas como de nutrientes que él necesita tomado en cuenta la intensidad, duración o frecuencia del ejercicio que realiza, también se toma en cuenta la cantidad y proporción de nutrientes o sustratos energéticos que se le proporcionan al organismo, especialmente carbohidratos, grasas y proteínas, por tanto la dieta de estos debe de ser equilibrada, tanto cualitativa como cuantitativamente y el cálculo de esto dependerá de los requerimientos energéticos diarios, con un 55-65% de las calorías totales diarias procedentes de la ingesta de carbohidratos, el 25-35% de las grasas y el 10-15% de las proteínas, dicha dieta debe de ser

variada, es decir, debe incluir alimentos de todos los grupos alimenticios como leche y derivados, verduras y hortalizas, frutas, cereales, derivados y legumbres, carne, pescado, huevos y proteínas y grasas, posteriormente una vez que estos alimentos ya hayan sido ingeridos y absorbidos, la energía química se transformará en energía mecánica, eléctrica, térmica, con lo que quedarán preservadas todas las funciones vitales del organismo, de igual forma una de las vías metabólicas por el cual nuestro organismo obtiene energía es la vía aeróbica con presencia de oxígeno para usarlos como sustratos energéticos como el glucógeno, la glucosa y los ácidos grasos y también de ciertos aminoácidos, cuerpos cetónicos, ácido láctico y glicerol, o como la glucólisis que es el proceso mediante el cual la célula obtiene energía, con la participación de enzimas, otros procesos son la obtención de ATP a través del ciclo de Krebs o la gluconeogénesis o neoglucogénesis en el hígado y en el riñón.

Sobre la alimentación en la tercera edad, cabe mencionar que el envejecimiento es el proceso en el cual se sufren cambios tanto de constitucional como de funcionalidad en el organismo, modificando el comportamiento y la manera de estar en el mundo y se caracteriza por la pérdida de los mecanismos de reserva, con aumento de la vulnerabilidad ante estímulos cada vez menos potentes, por tanto aumenta la posibilidad de padecer enfermedades y menor posibilidad de recuperarse. Por lo que refiere al estado nutricional que presentan el adulto mayor influye mucho si padece alguna enfermedad, o hábitos alimenticios que tuvo a lo largo de su vida, adicciones como alcoholismo o tabaquismo, consumo de fármacos y su estado de salud actual, las dificultades para acceder a los alimentos, la pobreza o el aislamiento. Algunos cambios que se sufren en esta etapa, además de los del aparato digestivo son pérdidas musculares, pérdidas óseas, pérdidas en los órganos de los sentidos y pérdidas en el sistema inmunitario, los cuales tendrán un gran impacto en su alimentación y estado nutricional, por ello

la dieta en esta etapa es diferente en cada persona ya que dependerán de los cambios mencionados anteriormente, no obstante existen indicaciones generalizadas aceptadas por la comunidad científica, como lo es en comedores de la tercera edad que tiene como objetivo asegurar la ingesta de energía y nutrientes adecuados, mediante una dieta especial tomado en cuenta modificaciones como la textura de los alimentos y bebidas a través de dietas terapéuticas modificadas en textura y consistencia.

Conclusión

Concluyo que la alimentación es un pilar de la vida, ya que mediante ella se realizan procesos importantes durante la vida, desde que estamos en el vientre hasta en la etapa terminal como lo es la tercera edad. Es por esto que tener buenos hábitos alimenticios con los nutrientes adecuados en cada etapa de la vida, influirá en un estado de salud óptimo y poder llegar hasta la vejez de una forma saludable y plena.

Bibliografía

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de educación en nutrición*. PDF. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/97000b77ca104c52ecd5bc2c63100f3e.pdf>