



Nombre De Alumna: Chien Fan Denisse Liu Robles

Nombre Del Profesor: Daniela rod rquez

Nombre Del Trabajo:

Ensayo

Materia:

Educaci3n en nutrici3n

17/09/2020

La importancia de la alimentación en el ciclo de la vida, es de suma importancia ya que nos ayuda a conocer las características nutricionales de las personas, comienza desde la niñez en la lactancia del recién nacido desde que nace es importante darle las suficientes calorías que deba de consumir por eso tiene tanta importancia darle leche materna, así como la niñez proporcionar las variedades de alimentos del niño para que adquiera los macronutrientes necesarios, todos los aspectos de vida son de suma importancia en cuanto a la alimentación y esto se debe porque para que puedan obtener los nutrientes esenciales tienen que ingerir cantidad y calidad adecuada de estos alimentos en la obtención de los componentes esenciales en la alimentación los cuales son lípidos, carbohidratos, proteínas y minerales, este escrito ha sido hecho con la finalidad de poder comprender los distintos tipos de ciclos de la vida desde la edad más pequeña hasta la más grande es decir desde la niñez hasta la adultez a los distintos ámbitos de la vida y esto es a qué se debe que hemos crecido como seres humanos no es el cuerpo que produce cambios estructurales físicos y fisiológicos al igual que el cambio de nuestro metabolismo y adaptación pasan tan importante tener una buena nutrición para llevar a cabo una vida saludable y así poder alcanzar los niveles óptimos de energía.

Las necesidades nutricionales del ser humano van cambiando conforme su crecimiento así como va cambiando las distintas etapas de vida y eso se debe a que el cuerpo humano experimenta un crecimiento constante desde el nacimiento hasta la edad adulta nutricionalmente tanto el exceso como la carencia puede modificar el crecimiento desde la infancia las necesidades nutricionales son mucho más requeridas que existe mayor riesgo a padecer deficiencias y es causada a que el organismo está adaptado en el crecimiento y su desarrollo en cuanto a los lactantes es de suma importancia brindarles una buena alimentación ya que ellos son vulnerables hay ciertos requerimientos que deben de cubrir con el crecimiento su metabolismo basal y termorregulación es muy importante consumir los aminoácidos esenciales durante esta etapa de la lactancia se asume como la etapa de transición y debe ser un crecimiento acelerado de la niñez inicia de los tres años hace comienzo la pubertad son las ideas originales encontrados calorías se recomiendan 102 kcalorías por kilogramo de peso al día los carbohidratos complejos son de suma importancia los cuales se debe de dar en porciones de 50% 55% y un 10% de hidratos de carbono simples en cuántas proteínas se determina un valor de 10 a 15% y los valores de los lípidos se encuentran entre 25 y 30% en esta etapa es de suma importancia la ingesta de nutrientes los cuales se presentan

en vitaminas y minerales como las vitaminas hidrosolubles y liposolubles las cuales juegan un papel importante en el crecimiento del infante en cuanto alimentación del adolescente hay que aumentar los requerimientos calóricos y nutricionales existen cambios físicos psicológicos y sexuales alimentación diaria debe de ingerir con mayor aumento una proteína de alto valor biológico junto a vegetales y contengan vitaminas y minerales debido a que están en una etapa madura sexualmente y producen un aumento de talla y peso junto con cambios hormonales en cual cambiará su composición de grasa corporal adolescente debe evitar al máximo consumo de comida rápida debe por su alto aporte a grasas saturadas y muchas calorías vacías se recomienda una ingesta calórica de 1800 calorías al día por porciones de proteína 100 gramos en cuanto a 0.8 kilogramos al día por kilogramos de peso tiene que llevar una alimentación saludable y evitar comidas chatarras los adolescentes en están propensos a conductas alimentarias como bulimia y anorexia y eso se debe a malos hábitos alimenticios como picoteos grandes ingestas de azúcares e incluso bebidas alcohólicas, los trastornos de conducta como la bulimia y anorexia nerviosa son las conductas que se caracterizan porque la persona se siente obesa y no quieren aumentar su peso otros trastornos puede ser la polifagia y la obesidad es provocada psicológicamente por miedo de no tener un buen aporte nutricional las necesidades nutricionales, en el deportista necesita tener una buena ingesta calórica de hidratos de carbono lípidos y proteínas y así obtener una buena alimentación y nutrimentos sus necesidades energéticas se basa en el metabolismo basal cuando la regulación de la temperatura crecimiento y la actividad física el deportista debe de consumir un cierto porcentaje de calorías para obtener un buen balance energético así el deportista no tiene ni pérdidas ni ganancias energéticas lo que provoca no tocar las reservas de nutrientes que contribuyen la ganancia muscular cuando los deportistas quieren bajar de grasa visceral tienen que producir un déficit alimenticio o ya sea que quieren conseguir masa muscular deben hacer un superávit calórico cómo tienen que ingerir proteína de alto valor biológico aunque los deportistas también pueden padecer trastorno debido a que quieren bajar de peso o de grasa entonces ellos influye a entrenamientos más pesados o a la baja ingesta calórica, los deportistas deben consumir hidratos de carbono complejos lípidos poli y monoinsaturados y proteínas de alto valor biológico en cuanto la edad geriátrica los ancianos viven una vida sedentaria y ahora necesitan una mejor nutrición y menor ingesta calórica el problema está en que la mayoría de ellos tiene problemas nutricionales como

desnutrición debido a otras patologías como sedentarismo y sus alteraciones en el tubo digestivo existen demasiados cambios metabólicos como la disminución de la lactasa y menor absorción de vitaminas y minerales las recomendaciones de la ingesta diaria es de 1800 a 1600 kcal al día hay que proporcionarles al adulto mayor alimentos ricos en nutrientes altos en vitaminas y minerales alimentos de preferencia blandos

Lo que podría comprender en este ensayo es la importancia de la nutrición en las distintas etapas de la vida ya que es de suma importancia una buena alimentación en diferentes etapas.

Bibliografía

Berta Magaña Soler. *Dietista-Nutricionista. N° colegiada: NA00120 alimentacion en las distintas etapas de la vida*

<https://zonahospitalaria.com/alimentacion-en-diferentes-etapas-de-la-vida/>

Nutrición durante períodos específicos del ciclo vital: embarazo, lactancia, infancia, niñez y vejez

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

nutricion en el ciclo vital. elanie Lopez, M., Isoune Zubieta, Yolanda saraza, universidad federal de vicosa minas brazil

<https://books.google.com.mx/books?id=26LejDtx4mAC&pg=PA181&dq=alimentacion+ciclo+de+la+vida&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjovIT-pO7rAhUPQq0KHa2fCC4Q6AEwAXoECAQQA#v=onepage&q=alimentacion%20ciclo%20de%20la%20vida&f=true>