



Nombre De Alumna: Chien Fan Denisse
Liu Robles

Nombre Del Profesor: Daniela Rodríguez

Nombre Del Trabajo:

Ensayo

Materia:

Educación en nutrición

4/11/2020

En este ensayo el lector podrá aprender los requerimientos calóricos a un cierto tipo de población y esto se debe a que conforme vamos creciendo y desarrollándonos en nuestras diferentes etapas de vida ocurren cambios físicos fisiológicos y psicológicos por lo cual es de suma importancia acompañar cada etapa de nuestra vida con una buena alimentación y así poder aprovechar a un nivel óptimo un estilo de vida saludable y libre de patologías las cuales se pueden desencadenar a lo largo de la vida provocado por una mala alimentación por eso les hablare sobre los requerimientos calóricos de un infante ya que es una de las primeras necesidades básicas para el ser humano la alimentación solo que muchas personas no obtienen el conocimiento necesario para la alimentación de este tipo de población y es de suma importancia aprenderlo y practicarlo para que el paciente infante no caiga en decadencias nutricionales ya que en la niñez es la base fundamental para adquirir ciertos hábitos saludables en cuanto a su alimentación, así mismo a un deportista una embarazada un paciente en edad geriátrica y personas las cuales ya han adquirido estas patologías por causa de una mala alimentación como la diabetes e hipertensión

Existen diferentes tipos de alimentación y distribución calórica para los distintos tipos de pacientes uno de ellos sería el tipo de alimentación para los infantes ya que es de suma importancia esto y se debe a que en el primer año de vida es el periodo en el niño se desarrolla más rápido tanto en crecimiento como en peso el niño durante el primer año de vida requiere de 98 a 108 kilocalorías por kilogramo de peso al día la dieta de los bebés se caracteriza base de leche materna o fórmula de que está aporta proteínas, grasas, carbohidratos, minerales y vitaminas en cuanto la alimentación se recomienda una implementación de alimentos complementarios con la leche materna se recomienda esta alimentación a partir de los 6 meses de vida adecuado 2.2 gramos de proteína por kilogramo de peso lo cual se ve obtenido de la leche materna, la lactancia es de suma importancia implementarla para alimentar al bebé, tanto la madre como el bebé sus beneficios de esta Consta proporcionar inmunidad al bebé contra infecciones de igual manera que opta por aportar vitaminas y proteínas minerales esenciales para el desarrollo de este a partir de los 6 meses se recomienda que la alimentación sea completa dicho esto anteriormente de los alimentos sólidos esta alimentación se inicia con el bebé a partir de cereales por lo general se le introduce arroz fortificado con hierro Es recomendable alimentar al bebé con el mismo tipo de alimento por tres a cuatro días para asegurar que el bebé no sea alérgico o no tenga alguna de intolerancia de este conformes en incrementa cereales se introducen verduras previamente cocida siempre De igual forma fruta y carne en trocitos para los niños de 2 años en adelante se recomienda una ingesta de grasa de 35 por ciento de kilocalorías al día por lo general en la adolescencia se inicia de acuerdo de los 13 años a los 20 alimentación para este tipo de población es de suma importancia ya que se encuentra en el período de transición y la mayoría de ellas escogen alimentarse de comida chatarra y rica en calorías y baja nutrientes por eso es importante la implementación de buenos hábitos en cuanto a una alimentación saludable en cuenta sus necesidades calóricas se necesita de consumo de vitaminas de hierro para las chicas vitaminas B12 calcio fósforo y yodo y los requerimientos ya que están en un período de cambios hormonales físicos psicológicos en esta etapa del Adolescente vulnerable al parecer muchas enfermedades psicológicas y físicas puede iniciar con ingerir alcohol tabaco drogas de igual manera adquirir sobre peso anorexia bulimia lo que se recomienda y como especialista se le recomienda un 50 a 60 % hidratos de carbono un 25 a 30% de lípidos y de un 10 a 15% en proteínas en su fiesta diaria en la tercera edad del adulto mayor presenta cambios

fisiológicos los cuales afectan a su vida tales como el metabolismo ya que éste se vuelve más lento De igual forma Presenta una pérdida muscular tienden a presentar edentulismo los órganos y sistemas se vuelven menos eficientes al parecer de todos estos cambios la persona mayor necesita un cambio en su alimentación distribución de nutrientes y se implementa la siguiente manera proteínas y un promedio de 50 gramos al día en mujeres y un hombre 63% se estima de 0.8 gramos de kilogramos de peso en el requisito calórico se disminuye tanto de un 2 a 3% por cada década ya que el metabolismo se hace más lento existen estudios los cuales indican que consumen dietas deficientes en proteínas y vitaminas es necesario hacer valoraciones nutricionales del paciente para saber su necesidad calórica es decir si el paciente consume menos de 1500 kilocalorías se debe implementar un suplemento multivitamínico se debe adoptar una dieta normal para que pueda cubrir necesidades del individuo en el embarazo es importante implementar una buena alimentación por lo contrario del niño y la madre pueden carecer de vitaminas y minerales ya que además de sus necesidades nutricionales de la mujer embarazada debe aportar nutrimentos y calorías para el feto placenta y líquido amniótico etcétera durante el embarazo se debe obtener una ganancia ponderal de 11.3 a 15.8 kg no es recomendable que la embarazada pierda peso ya que si está lo hace puede provocar deficiencias nutricionales tanto a la madre como el feto es importante durante el embarazo implementar vitaminas como la B12 y b9 ácido fólico hierro y calcio para disminuir el riesgo de carencias nutricionales y malformaciones para niño la distribución de los macronutrientes se define basándose en este estado nutricional edad y actividad de las proteínas aumentan en un 20% para embarazadas y más de 25 años para adolescentes Un aumento del 25% y éste se debe que implementan una dieta seleccionada en alimentos densos en nutrientes calorías necesarias en cuanto deportistas es importante una buena nutrición para prevenir los desgastes del cuerpo En cuánto sus necesidades nutricionales el atleta necesita agua vitaminas minerales al igual que proteínas adicionales en el requerimiento calórico el deportista dependerá de la actividad y del tiempo que realiza dicha actividad física se recomienda aumentar el doble de su gasto energético total incluso puede llegar hasta 6000 kilocalorías al día ya que los hidratos de carbono son los que producen energía las proteínas y recomendadas de un 10 a 15% hasta un 18 ,en hidratos de carbono de un 55 a 60 % y lípidos un 30% se necesita un aumento de vitamina B12 ya que se utiliza en el metabolismo de energía el cual lo podemos obtener de panes cereales frutas y vegetales el atleta necesita 2500 kilocalorías extras para desarrollar 0.45 kilogramos de masa muscular se deben evitar grasas se debe de evitar alimentos procesados y bollería el atleta se debe alimentar tres horas antes del entrenamiento mayormente carbohidratos y menor manera lípidos y proteínas.

la diabetes mellitus es aquella patología con trastornos graves y crónicas la cual afecta el metabolismo de los carbohidratos y éste provoca una hiperglucemia en la diabetes se clasifica diabetes tipo 1 es la que se desarrolla en las células pancreáticas Beta la diabetes tipo 2 se relaciona con la obesidad y la diabetes gestacional es la que se presenta durante las 16 a 20 semanas de embarazo alimentación puede ser una dieta normal o una dieta con insulina o algún otro medicamento el cual regula la glucosa sus requerimientos calóricos tienen que adecuarse de acuerdo a su porcentaje de masa magra edad y actividad del paciente se recomienda los carbohidratos de un 50 a 60% de los cuales un 40 a 50% debe ser implementados por hidratos de carbono complejos, grasas se debe de proporcionar 20% de grasa poliinsaturada y se debe limitar a un 30% las proteínas se deben proporcionar un 15 a 20% de las calorías totales Y es de suma importancia educar al paciente a poder contar sus carbohidratos para poder controlar el azúcar en la sangre otras alternativas dietéticas es proporcional de una lista intercambios al paciente para que

él pueda qué equivale el conteo de sustratos la hipertensión arterial se caracteriza por la presión arterial alta se caracteriza por contribuir a los accidentes cardiovasculares accidentes en el miocardio fallas cardíacas y renales y diferentes factores los cuales son provocados por ejemplo Al fumar el estrés sobrepeso uso excesivo de la sal su alimentación se debe implementar baja en sodio para poder recuperar el balance de estos se debe a que el sodio es un factor primordial para Elevar la hipertensión se implementa un plan dash para poder reducir la hipertensión arterial cemento en porciones de frutas y verduras de 18 a 12 porciento al día se puede recetar una dieta restringida en calorías y el sodio se debe limitar a no más de 2 a 3 gramos de sodio al día esos días nos van a ser diferentes e insípidas los alimentos se deben de recibir como el cóctel de vegetales col en salmuera alimentos de origen animal secos galletas Vanessa lados embutidos condimentos como cápsula derechos entre otras se debe distribuir el macronutrientes de un 50 a 55% en otros de carbono y lípidos de un 25 a 30% y proteínas en 15 días pero todo se deben .

Eh logrado aprender que una buena alimentación es de suma importancia para un estilo de vida saludable y libre de patologías así mismo no solo es importante consumir alimentos sanos sino que también a comprender las porciones y equivalentes de un alimento ya que si no consumimos platillos variados y equilibrados y que estén acuerdo a nuestros requerimientos nutricionales podremos optar por una sobre alimentación lo cual no es bueno porque de igual manera no llevamos de una manera adecuada nuestra alimentación y podremos padecer de enfermedades metabólicas

Bibliografía

Nutrición y dietoterapia. RuthA. Roth. MS, RD Park View Hospital, Fort Wayne, Indiana e
Indiana/Purdue University, Fort Wayne, Indiana

file:///C:/Users/AIRBIT%20CLUB/Desktop/libros%20de%20nutricion%202019/Nutricion%20y%20D
ietoterapia_booksmedicos.org.pdf