



**Nombre de alumno: Kevin Moisés Gómez  
Altúzar**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez**

**Nombre del trabajo: Ensayo nutrición en las  
diferentes etapas de la vida**

**Materia: Educación en nutrición**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 4ª cuatrimestre**

**Grupo: LNU17EMC0119-A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de septiembre de 2020.

La alimentación y sobre todo la nutrición de nuestro organismo cambia drásticamente desde que nacemos hasta que morimos, nuestros gustos van cambiando, los requerimientos energéticos, nutricionales y sobre todo nuestros hábitos generales en nuestra vida, la sociedad, las actividades cotidianas y el círculo social en el que nos encontremos en nuestro día a día perjudican o mejoran nuestra dieta y sobre todo, la importancia hacia nuestra salud a partir de la adolescencia no interesa mucho, sino que hasta la edad adulta digamos 35 años las personas empiezan a preocuparse o hasta que se tiene una enfermedad grave se hace conciencia.

Comenzando con la vida en la infancia, es primordial mantener un estado nutricional óptimo, sabemos que el proceso de lactancia es de vital importancia para una correcta nutrición durante los primeros 6 meses de vida y también para el resto de la misma, poco a poco se pueden ir añadiendo papillas, pero con alimentos de alto contenido nutricional, debe resaltarse que leche de bovinos a una edad temprana puede afectar el sistema digestivo con problemas con la lactosa, de la misma manera alimentos con gluten deben restringirse para descartar una intolerancia con el paso del tiempo hasta que el estómago del niño se encuentre en pleno desarrollo.

Para la población de uno a tres años de ambos sexos los requerimientos son:

- Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día.
- Proteínas: 1,1 g/kg/día lo cual equivale aproximadamente a 13 g/día, debiendo proporcionar del 5 al 20% del valor calórico total de la dieta (VCT).
- HC: 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT.
- Fibra: AI de 19 g/día.
- Lípidos: las DRI no proponen una cantidad determinada ni como RDA ni como AI, aunque fijan que su aporte debe estar entre el 30 y el 40% del VCT; se hacen recomendaciones (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). A este respecto hay que destacar las recientes 71 recomendaciones de la FAO/OMS, sobre la ingesta de DHA: de 0,10 a 0,15 g/día para la población de dos a cuatro años. **(Universidad del Sureste, 2020)**

De los tres años en adelante los niños comienzan a experimentar cambios verdaderos en su vida, ya caminan, tienen dientes, entienden palabras y pueden

hablar, aunado a esto comienzan a experimentar nuevos sabores, olores y colores, con la entrada al kínder los niños tienen acceso a sus primeras golosinas, esto provoca un estímulo diferente y comienzan a detectar lo que les gusta y lo que no. De los 5 años en adelante los hábitos alimenticios o se mantienen o cambian, esto depende mucho también de cómo se viva en casa y sobre todo los hábitos alimenticios que se tengan, según los expertos un desayuno completo se basa en lácteos, fruta y cereales, pero este tipo de alimentación la tienen escaso niños, ya sea porque los padres no los atienden bien o porque los recursos económicos no son suficientes, no debe menospreciarse la calidad de los alimentos ya que al encontrarse en etapas de desarrollo los niños necesitan un consumo adecuado de nutrientes, en especial de micronutrientes, ya que el consumo de frutas y verduras no es prioridad en muchas familias.

Los requerimientos a los seis años son:

- Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/ día en niñas.
- Proteínas: 0,95 g/kg y día, lo cual significa aproximadamente 19 g/día (10-30% del VCT).
- HC: 130 g/día (45-65% del VCT) las AI de fibra son 19 g/día.
- Lípidos: no se precisa el total, ni como RDA ni como AI, aunque su aporte debe estar comprendido entre el 25 y el 35% del VCT, con AI de AGP n-6 de 10 g/día (5- 10% del VCT) y de AGP n-3 de 0,9 g/día (0,6-1,2% del VCT). El informe conjunto FAO/OMS está en línea con estas recomendaciones, precisando los siguientes rangos: AGS, 8% del VCT, y AGP, 11% del VCT; además, fija que la AI de EPA y DHA debe ser 150-200 mg/día. **(Universidad del Sureste, 2020).**

Un cambio enorme, sobre todo físico es en la etapa de la pubertad hasta finalizar la adolescencia, características como engrosamiento de la voz, bello facial y aumento de masa muscular en los hombres, en mujeres se da la primera menarquia, ensanchamiento de caderas en el caso de las mujeres, además el ámbito social juega un papel trascendental en esta etapa, ya que las influencias de amigos y los medios de comunicación comienzan a jugar con la mente de los jóvenes y estos se ven orillados a hacer lo que para los demás es “correcto”, esto afecta en demasía los hábitos alimenticios, ya que los jóvenes comienzan a comer más comida chatarra, y ser sumamente sedentarios, salidas con amigos

a bares, el constante consumo de alcohol y no practicar deporte traen consigo un riesgo, el sobrepeso es uno de ellos, por el contrario existen jóvenes que se involucran más por el deporte, gimnasio o simplemente correr, esto con la finalidad de verse bien físicamente, no obstante las necesidades nutricionales son exigentes, que se encuentran en la etapa final del desarrollo y tener carencias nutricionales a esa edad no es nada recomendable.

Estas son las recomendaciones más importantes para la adolescencia:

- El consumo de leche como principal aporte de calcio es apropiado para la mayoría de la población. Sin embargo, su consumo excesivo puede no ser adecuado ya que, por ejemplo, una ingesta superior al litro/día aportaría unas 700 kcal/día, lo cual significaría que un único alimento aportaría más del 50% de la energía recomendada, y por tanto satisfacer la sensación de hambre, con el posible rechazo de otros alimentos.
- Aunque es el grupo etario con ingestas más adecuadas de ácido fólico, la ingesta de verduras y hortalizas sigue siendo baja, por lo que hay que estimular su consumo, ya sea como plato principal (hervido, ensalada, etc.) o como acompañamiento del segundo plato (guarniciones).
- La ingesta de pescado, y por lo tanto de AGP, es baja, por lo que hay que incrementar su consumo. A esta edad ya puede consumirse pescado azul, especialmente las especies pequeñas.
- Disminuir el consumo de embutidos y, cuando se consuman, escoger los magros.
- Evitar el consumo de chucherías y de bollería no casera de forma sistemática. Su consumo debería ser muy ocasional.
- Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva.
- Se deben incorporar hábitos adecuados en las comidas: uso de cubiertos, mantenerse sentado durante toda la comida, no ver simultáneamente la televisión (TV), etc.
- En el Anexo 1 de este Manual figuran dietas de 1.700 kcal/día apropiadas para niños escolares, aunque deberían individualizarse para cada persona.

Los principios básicos de nutrición son de suma importancia en el caso de la nutrición deportiva, se necesita de una recopilación de alimentos muy grande en donde el consumo de macro y micronutrientes es aún más demandante y sobre

todo el requerimiento calórico. Las personas deportistas requieren de una alimentación más abundante y rica en nutrientes, la razón es muy obvia, ya que su desgaste físico llega a ser brutal, sin embargo, es casi imposible consumir cantidades exorbitantes de comida día a día, por lo que las ayudas ergo génicas comienzan a tomar un papel importante dentro de la alimentación para deportistas, pero todo varía en cuanto al tipo de deporte que se practica, las necesidades energéticas dependen de cada persona, no es lo mismo el desgaste de un atleta de alto rendimiento a alguien que suele a hacer pesas, no obstante el consumo de nutrientes es muy importante para un desempeño óptimo, esto con el descanso adecuado mantiene a los deportistas en un correcto estado nutricional. Su alimentación debe ser muy variada e incluir todos los grupos alimentarios:

1. Leche y derivados. 2. Verduras y hortalizas. 3. Frutas. 4. Cereales, derivados y legumbres. 5. Carne, pescado, huevos y proteínas. 6. Grasas. **(Universidad del Sureste, 2020).**

En el caso del adulto mayor las necesidades energéticas y nutricionales vuelven a cambiar de una manera algo drástica, todo dependerá de la calidad de vida que la persona haya tenido y el estado de salud en el que se encuentre, los cambios fisiológicos y de salud suelen darse de forma natural, dependiendo de la carga genética de la persona, vienen problemas normales por la edad pero no es algo de qué preocuparse tanto, en el caso de los adultos mayores con problemas de salud graves o simplemente diagnosticados pero con cierto control, deben tomarse medidas alimenticias estrictas, debe ser un plan nutricional específico y más aún si consumen medicamentos con frecuencia.

El servicio de alimentos dentro de una casa geriátrica es un servicio complementario en el tratamiento, y cuidado de la integridad del adulto mayor en la etapa de envejecimiento en donde se sufren cambios fisiológicos en la masticación, deglución, en el sistema gastrointestinales, además de los cambios psicológicos (depresiones, menor responsabilidad), sociales (soledad, viudedad) y económicos (menor poder adquisitivo) que pueden influir sobre el estado de nutrición, donde la alimentación juega un papel importante.

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. **(Universidad del Sureste, 2020).**

Con todo lo mencionado, podemos darnos cuenta de la importancia que tiene nuestra alimentación con el paso de los años, es muy importante que desde pequeños tengamos el hábito de comer sano y balanceado para que nuestra salud sea buena y no padezcamos enfermedades de grandes, la actividad física y el dormir correctamente ayudan aún más a vernos y sentirnos mejor, como nutriólogo es esencial conocer cada una de estas etapas y las necesidades nutricionales que se tienen en cada una de ellas, obvio para cada persona es diferente pero es importante tener un panorama general.

**Bibliografía:**

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de Educación en nutrición*. PDF.  
Págs. 47-51 y 68-78.