



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

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Ensayo unidad III

Materia: Educación en nutrición

Grado: 4ª cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de noviembre de 2020.

El tipo de alimentación y requerimientos calóricos son específicos durante las distintas etapas de la vida, es algo lógico que en cada fase el tipo de dieta vaya cambiando ya que nuestras necesidades físicas, nutricionales e incluso emocionales varían con el paso del tiempo, es por eso que existen “dietas” generales para cada tipo de individuo de acuerdo a su edad y sexo, además, de que, si el individuo padece alguna enfermedad, la ingesta de sus alimentos es completamente distinta al resto.

En la etapa infantil la dieta debe cuidarse bastante en cuanto a la elección de alimentos que se le proporcionan al niño, y no me refiero a que se restrinjan algunos, sino que en su mayoría deben ser alimentos con alto valor nutricional como frutas, verduras, grasas saludables y carnes magras, ya que si se acostumbra al niño a comer golosinas, comidas rápidas y carbohidratos en abundancia, será mucho más complicado que a lo largo de su vida lleve un estilo de vida y hábitos alimenticios saludables.

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).**

Los cambios tanto físicos, hormonales y emocionales en la adolescencia son sumamente drásticos y sobre todo en alimentación, ya que a esta edad lo único que importa es quedar bien con los amigos y para ello, no precisamente se hace comiendo sano. 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.
- Las calorías rondan de 1700 a 2000 diarias.

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. Por lo que los requerimientos calóricos deben ser completamente individualizados.

Pasando a la alimentación en las mujeres embarazadas las reglas nutricionales siguen manteniéndose solo que si es un embarazo planeado la ingesta de nutrientes en específico de ácido fólico y hierro 3 meses antes de la procreación. Las necesidades energéticas en el primer trimestre se recomiendan de 300 kcal/día, en el segundo trimestre se le recomienda 500 kcal y en el 3er trimestre es de 25 kcal/ día para poder estar bien. La mujer embarazada necesita proteína de alta calidad. Se recomienda incrementar la ingesta en aproximadamente 10 gr/día hasta alcanzar 60gr/día. - Los hidratos de carbono son imprescindibles por ser la principal fuente de energía, y tal como hemos explicado anteriormente, el embarazo aumenta el gasto energético, por eso estos hidratos de carbono deben ser la base de tu alimentación. Además, al ser alimentos de origen vegetal nos aportan fibra, que ayuda a prevenir los problemas digestivos que se pueden producir y el estreñimiento. Se debe ajustar las cantidades a cada embarazada, aumentando sobre todo a partir del 2º trimestre, que es cuando más se incrementa tu gasto energético. Es mejor evitar el consumo de azúcares, que aumenta el riesgo de diabetes gestacional déjalos para ocasiones especiales, al estar aumentadas las necesidades de micronutrientes, el consumo de carbohidratos te ayudará a llegar al aporte de vitaminas del grupo B y calcio, entre otros minerales. Los lípidos se recomiendan de 10 al 13% pero cabe mencionar que hay que disminuir la ingesta de grasas saturadas, porque es maligno para la madre gestante. Si se siguen las pautas saludables de alimentación y buenos hábitos, no se tendrá problema en el desarrollo del embarazo. Es cierto que, durante la gestación, además de las necesidades calóricas, también se aumenta la demanda en el organismo de ciertos componentes, sobre todo de vitaminas y minerales. Durante el embarazo no hay que seguir una dieta especial. Lo importante es tener una alimentación variada y equilibrada, en el tercer trimestre se mantiene esa subida en calorías, pero asegurando alimentos con alto contenido en proteínas porque son necesarios para el desarrollo estructural del feto.

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 requerimiento calórico este debe ser calculado de manera personalizada, ya que dependiendo del sexo, edad y tipo de deporte será la alimentación que el atleta lleve.

En el caso de la diabetes, el tipo de dieta y calorías debe ser mucho más específico. La alimentación en este tipo de patología debe seguir recomendaciones específicas como son limitar alimentos con altos contenidos de azúcar, comer porciones pequeñas a lo largo del día, prestar atención a cuándo y cuánta cantidad de carbohidratos consume, consumir una gran variedad de alimentos integrales, frutas (específicas) y vegetales, comer menos grasas saturadas, limitar el consumo del alcohol, usar menos sal. Los alimentos y bebidas que hay que limitar incluyen alimentos fritos y otros ricos en grasas saturadas y grasas trans, alimentos con alto contenido de sal, también llamado sodio, dulces, como productos horneados, dulces y helados, bebidas con azúcares agregados, como jugos, gaseosas y bebidas regulares para deporte o energéticas. Su dieta debe basarse en carnes magras, es decir, con poca grasa como son pechuga de pollo, pescados, huevos, pavo sin piel, nueces, leguminosas y sustituir la carne de res por tofu, aunque puede consumirse de vez en cuando, el consumo de frutas debe ser adecuado, pero evitando un consumo excesivo de las mismas por el contenido de azúcar, en cuanto a verduras pueden comerse en su mayoría y además a cocción de los alimentos es muy importante, debe ser asado, a vapor, al horno. En cuanto a los requerimientos calóricos dependerán exclusivamente de cada persona.

Para la presión arterial Las recomendaciones nutricionales en la presión arterial alta son reducir el sodio a no más de 2,300 mg por día (consumir solo 1,500 mg por día es un meta aún mejor), reducir la grasa saturada a no más del 6% y la grasa total a 27% de las calorías diarias, los productos lácteos bajos en grasa parecen ser especialmente benéficos para bajar la presión arterial sistólica, al escoger las grasas, seleccione aceites monoinsaturados, como los aceites de oliva y canola, referir los granos integrales a los productos de harina blanca o pasta, escoger frutas y verduras frescas todos los días, muchos de estos alimentos son ricos en potasio, fibra o ambos, comer nueces, semillas o legumbres (frijoles o guisantes) diariamente, escoger cantidades modestas de proteína (no más de 18% de las calorías diarias totales). El pescado, la carne de aves sin piel y los productos de soja (soya) son las mejores fuentes de proteína.

Nuevamente hago mención que las calorías son muy variadas dependiendo de cada persona, por edad, sexo, AF, por lo que debe ser de manera individual.

La alimentación y requerimientos calóricos a lo largo de la vida es algo muy interesante y que debe tomarse muy en cuenta para que conforme vayan pasando los años, nos encontremos con un nivel y calidad de vida muy optimo y podamos disfrutar de nuestro día a día.

Bibliografía:

Universidad el Sureste. (2020). *Antología de educación en nutrición*. PDF. Alimentación en Obesidad y Desnutrición. Alimentos funcionales. Alimentación equilibrada. Alimentación en las etapas de la vida (infantil, adolescencia y tercera edad). Alimentación en el deportista. Alimentación en la embarazada. Alimentación en diabetes y HAS.