



**Nombre del alumno:** Viviana Moreno Aguilar.

**Nombre del profesor:** Daniela Rodríguez Martínez.

**Nombre del trabajo:** Ensayo: Alimentación en las distintas etapas de la vida.

**Materia:** Educación en nutrición.

**Grado:** Cuarto cuatrimestre.

**Licenciatura:** Nutrición.

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de Septiembre de 2020.

El objetivo que tiene la nutrición y la alimentación adecuada se ve enfocada en cubrir las necesidades energéticas para que de esta manera permita un crecimiento y desarrollo óptimo del organismo en cada etapa de vida, así además, evitar pérdidas o excesos y desequilibrios dietéticos, ayuda a comenzar con una prevención temprana de enfermedades relacionadas con la alimentación e incorpora hábitos correctos para permanecer estables durante la vida.

Es fundamental comprender que los requerimientos y las necesidades de muchos nutrientes cambian en las diferentes etapas de la vida, por lo que, las personas se ven mucho más débiles al efecto de la mala alimentación durante periodos de crecimiento, desarrollo y el envejecimiento, considerando que muchos aspectos biológicos afectan gravemente a establecer del todo su estabilidad, sin embargo, la nutrición permite adaptarse a todo tipo de cambios para aportar una mejor calidad de vida.

El establecimiento de hábitos dietéticos adecuados durante la infancia disminuye la posibilidad de desarrollar una conducta alimentaria inapropiada con posterioridad y previene el padecimiento de ciertas patologías. Así mismo, es importante que los nutrientes específicos e imprescindibles sean incorporados por una dieta saludable, que cubra los requerimientos calóricos con el fin de compensar el gasto energético y permitir el crecimiento y mantenimiento del ciclo de la vida.

La infancia, la vejez y el embarazo son periodos donde se han incrementado las deficiencias nutricionales provocando repercusiones graves en el estado de salud, por lo tanto, se tiene que garantizar un aporte suficiente tanto de micronutrientes como de macronutrientes que eviten una mala nutrición por carencia de ciertos compuestos nutricionales presentes en los alimentos.

## Alimentación en las diferentes etapas de la vida.

>>Infantil.

Durante esta fase las proporciones y la composición corporal de los niños cambia constantemente de acuerdo al crecimiento, por lo que, una adecuada nutrición puede evitar la pérdida de peso, la presencia de enfermedades tanto agudas como crónicas, etc. durante este proceso, es por eso, que las necesidades nutricionales y los requerimientos dependen de la velocidad y del periodo de desarrollo, dado que se presenta el progreso biológico de huesos, músculos, y demás tejidos, generando mayor énfasis en el implemento de alimentos nutritivos.

Existen factores que interrumpen la actividad de establecer una relación correcta entre los patrones físicos y alimentarios, mencionando así el entorno familiar, tendencias sociales, medios de información y ciertas enfermedades que se ven implicadas.

La ingesta recomendada en cuanto a energía se basará en la velocidad de crecimiento y el gasto energético referente a las actividades que presenten, de esta manera, la cantidad suficiente garantiza el crecimiento óptimo y evita el uso inadecuado de macronutrientes (generalmente de proteínas) como fuente de energía.

Es recomendable sugerir una ingesta energética del 45 al 65% en forma de hidratos de carbono, del 30 al 40% en lípidos y del 5 al 20% en forma de proteínas en niños de 1 a 3 años de edad, mientras que a partir de 4 a 18 años los porcentajes cambian en lípidos en un 25-35% y proteínas del 10 al 30%.

Establece que las proteínas de alto valor biológico (alimentos de origen animal) cubran entre el 40 y el 50% del total para incorporar los 8 aminoácidos esenciales.

El implemento de micronutrientes se enfoca en la velocidad de absorción que mantienen y la cantidad presente y contenida en los alimentos. De ellos sobresale el hierro, calcio (recomendación: 1-3 años 700 mg al día, 4-8 años es de 1.000 mg el día y de 9-18 años de 1.300 mg/día), cinc, vitamina D (participa en la absorción del calcio así también como para evitar trastornos autoinmunes, enfermedades cardiovasculares y enfermedades infecciosas. Es importante considerar que también la exposición de la piel a la luz solar puede formar este nutriente, sin embargo, es recomendable que al niño se suministre 600 UI al día), vitaminas A, B2, C.

>>Adolescencia.

La adolescencia comprende las edades de 12 hasta 21 años y es un proceso importante ya que en esta etapa se realiza la transformación biológica, psicológica y cognitiva, inclinándose hacia un crecimiento y desarrollo rápido, dado que todos esos cambios tienen un efecto directo sobre las necesidades nutricionales y las conductas dietéticas.

La alimentación durante la adolescencia debe cumplir con una característica en común, ser suficiente para satisfacer los requerimientos dietéticos (energético y nutricional), es por eso, que además es fundamental que sea variada, es decir, debe contar con todos los grupos de alimentos, de esta manera, es posible cumplir con sus peculiares hábitos, gustos, y mantener estables las recomendaciones.

Se dice que los incrementos en altura van acompañados del aumento del peso durante la pubertad, siendo así, los adolescentes ganan entre un 41-50% de su peso y un 20% de lo que sería su talla adulta, por lo que es fundamental cuidar su alimentación y salud tanto presente como futura. Los niveles de grasa corporal cambian hasta un 15% en los hombres y un 19% en

las niñas durante la pubertad generando diferencias condicionantes ante las necesidades energéticas y nutricionales entre ambos sexos, es por eso, que a partir de esta etapa se establecen las ingestas dietéticas requeridas en base a la edad y el sexo incorporando también así los factores en cuanto a las diferencias de la composición corporal, el grado de maduración física y el nivel de actividad física.

Para establecer los requerimientos de energía es necesario realizar una valoración de la actividad física tomando en cuenta los cuatro niveles/grados (sedentario, poco activo, activo y muy activo) que refleja la energía consumida en las actividades realizadas, a su vez considerando el control de peso y del IMC. Se añade 25 kcal diarias para la acumulación de energía o el crecimiento.

#### Recomendaciones:

>Hidratos de carbono hasta 130 g/día, >fibra: Niños de 9-13 años corresponde a 31 g, 14 a 18 años de 38 g al día y 26 g al día para niñas de 9 a 18 años, >lípidos: Se recomienda que no superen el 30 o 35% de la ingesta calórica total, mientras que los ácidos grasos saturados no aporten más del 10% de las calorías, y los ácidos grasos poli insaturados como el ácido linoleico es de 12 g al día o 10 g al día para mujeres y para hombres de 11 a 16 g al día, de lo contrario, las necesidades estimadas para el ácido linolénico se establece de 1.2 g al día hasta 1.6 g al día para niños y de 1 g al día para las mujeres.

Las recomendaciones de vitaminas y minerales son muchas más incrementadas. El calcio es importante ya que en este periodo se ve acelerado el desarrollo muscular, esquelético y endocrino, recomendando una ingesta de 1.300 mg con un máximo de 3.000 mg/día. El hierro es

fundamental debido a la formación de la masa corporal magra y a la menstruación en las mujeres, por lo que, se recomienda en las niñas aumentar de 8-15 mg al día después de la menarca, mientras que los hombres aumenta de 8-11 mg al día. El ácido fólico incrementa de 300 hasta 400 UI/día.

- Embarazo.

Es importante sustentar los requerimientos metabólicos del embarazo, el crecimiento y desarrollo del feto lográndose únicamente al mantener una alimentación balanceada, ya que el feto depende de la transferencia de nutrientes provenientes de la madre, es por eso, que es fundamental evitar deficiencias nutricionales, siendo necesario el incremento complementario de energía. Es vital conservar los parámetros correspondientes de ganancia ponderal en el periodo de gestación para evitar originar resultados y procesos adversos que suelen generarse por un control inadecuado, ya sea, insuficiente o excesivo a las raciones/cantidades recomendadas que provoca no obtener y aportar la demanda nutricional.

Una dieta completa y óptima durante el embarazo debe incorporar principalmente todos los minerales y vitaminas necesarias así como el aporte de energía por parte de los macronutrientes (además de la contribución proteica para cubrir las necesidades del crecimiento del feto, de la placenta y de los tejidos materno), de preferencia debe consumirse antes de la fecundación, considerando que el aumento de proporción se modifica distinto en cada nutriente de acuerdo al periodo/trimestre, cuidando siempre la salud óptima de la madre y del feto para establecer un equilibrio propicio y nutritivo.

Es importante establecer que una correcta alimentación durante el embarazo debe implementar las raciones necesarias tanto de micronutrientes como de macronutrientes, estos a

su vez, tienen la finalidad de poder cubrir las demandas nutricionales de la mujer, y satisfacer de la misma manera los requerimientos primordiales del crecimiento del feto, además es fundamental para suscitar la lactancia. Las recomendaciones dietéticas indican el incremento de energía/calorías a través de una ingesta suplementaria de 340 kcal adicionales por día en el segundo trimestre y 400 kcal/día a partir del tercer trimestre. Es fundamental el implemento de fibra para poder prevenir complicaciones como el estreñimiento, el consumo recomendado abarca 28g/día, acompañado de un mayor consumo de líquidos, además es aconsejable el consumo de proteínas totales, energía total, magnesio, yodo, zinc, vitaminas E y C, tiamina, niacina, hierro, calcio y folato, etc.

Durante el embarazo la ingesta de proteínas debe aumentar para poder mantener y dar soporte a los procesos de síntesis de los tejidos, por lo que, las necesidades llegan alcanzar un valor de 71 g/día. Los hidratos de carbono establecen valores entre 135 y 175g/día. En los lípidos destaca esencialmente el DHA atribuyéndole mayor preferencia que otros ácidos grasos gracias a que este es indispensable para el crecimiento fetal, al igual se recomienda el ácido linoleico con un consumo de 13g/día y el ácido  $\alpha$ -linolénico con 1,4 gramos al día. Los requerimientos de vitaminas y minerales incrementan en mayor proporción durante esta fase/etapa implementando a la dieta el ácido fólico, vitamina B6, B12, vitamina C, A, D, fósforo, calcio, hierro, zinc, etc. Es aconsejable distribuir las comidas en 5 tiempos, por lo tanto, las raciones dependerán de los requerimientos en función de las características individuales.

>>Deportista.

El aporte de energía es fundamental en este periodo, puesto que los alimentos que aportan calorías/energía normalmente está más asociados al ejercicio físico, demostrando de esta manera que existe una relación estrecha entre la alimentación y el deporte. La actividad física realizada

durante una hora puede suponer un gasto energético de 430-860 kcal, así mismo dependerá de ciertos aspectos como el tipo, duración e intensidad del ejercicio.

La dieta del deportista debe basarse principalmente en que la ingesta complete el gasto energético de la actividad, quedando de esta manera que los requerimientos no difieren a las cantidades previamente establecidas, es decir, el 55-65% de las calorías totales diarias deben proceder de la ingesta de carbohidratos, el 25-30% de las grasas y el 10-15% de las proteínas, por lo que únicamente podrían presentar un déficit energético. Los hidratos de carbono juegan un papel importante puesto que actúan como reserva muscular y de este depende el rendimiento. Se aconseja ingerir entre 6 y 10 g de H C /kg de peso/día, de 6-10 g de HC/kg/día en entrenamientos de moderados a intensivos, de 8-12 o más g de H C/kg/día en programas de alta intensidad por parte del deportista, en cuanto a proteína se establece una ingesta de 1,2 a 1,4 g de proteína/kg de peso corporal/día en deportes de resistencia, y de ,2-1,7 g de proteína/kg de peso corporal/día en deportes de fuerza.

>>Tercera edad.

Es importante tener en cuenta que una nutrición adecuada para las personas de tercera no únicamente se dirige a abordar los temas relacionados a patologías y el tratamiento nutricional, es decir, toma mayor importancia los estilos de vida saludable para mantener su autonomía/determinación y calidad de vida.

Se desarrollan diversos cambios que engloban la composición corporal, describiendo que la masa grasa y la grasa visceral presentan un incremento, demostrando que la masa muscular sufre una disminución.



Por otra parte, los adultos mayores/ancianos experimentan la pérdida sensorial afectando a las personas en grados inestables y alterables, además de presentar ritmos diferentes de acuerdo a la edad, es de suma importancia considerar este punto ya que a la vez toma dirección hacia la pérdida del apetito, elección inadecuada de alimentos y baja ingesta nutricional, el cual permite dar paso a los trastornos como la diabetes, enfermedades hepáticas y renales, hipertensión y al déficit de micronutrientes. Cabe mencionar que de igual manera la pérdida de los dientes puede dar lugar a dificultades de masticación y deglución, por lo que, la dieta y nutrición se ve comprometida negativamente, determinando que la privación/falta de alguna pieza dental dificultan el consumo de ciertos alimentos, optando por un menú que implemente alimentos blandos y de fácil masticación, como consecuencia se evitan determinadas opciones nutricionalmente más ricas y de calidad.

En muchas ocasiones es necesario proporcionar regímenes nutricionales especiales debido a que la edad afecta la absorción, el aprovechamiento y la excreción de los nutrientes. Por lo tanto, se demuestran que personas mayores presentan bajas porciones de calorías, lípidos totales, fibra, calcio, magnesio, zinc, cobre, folato y vitamina B12, C, D y E.

Se establece un consumo de proteínas cerca del 20% de la energía total del día, estimando que se posicione en los rangos recomendados.

Se sugiere alrededor de 25 y 30 g/día de fibra dietética, implementando alimentos como cereales integrales, legumbres, frutas desecadas y frescas, frutos secos y hortalizas, aportando entre 55 y 60% de hidratos de carbono. Se recomienda que los hidratos de carbono complejos de bajo índice glucémico deben ser los mayoritarios en la dieta (legumbres, pasta, arroz, patatas, pan, etc.), mientras que el aporte de azúcares simples se establezcan con cierta tolerancia.

La ingesta de agua se establece de 30 ml/kg de peso y día.

En general se estima que las cantidades de agua deben permanecer entre 1,5 m l/kcal para el niño, y en 1 m l/kcal para adolescentes y adultos.

Concluyo que una alimentación adecuada en las distintas etapas de la vida permite satisfacer las necesidades dietéticas /nutricionales de la persona, basándose en el mantenimiento, reparación, procesos vitales, crecimiento y desarrollo, de lo contrario, sino se siguen las pautas precisas y necesarias las consecuencias de una mala alimentación se demuestran en el desarrollo de patologías por defecto y otras por exceso de nutrientes, contribuyendo típicamente a la mayor parte de las alteraciones del metabolismo. El primer escalón para establecer hábitos dietéticos óptimos y correspondientes engloba la etapa infantil, es decir, los niños al crecer van adquiriendo nuevos conocimientos, por lo tanto, los primeros años son ideales y fundamentales para proporcionar información sobre nutrición y promover actitudes positivas en relación con todos los alimentos, ya que a partir de este punto hasta la edad adulta cargan con los mismos gustos, oposiciones y hábitos nutricionales, determinando en cada periodo posibles déficits y una alimentación desordenada. En cada fase de la vida los nutrientes esenciales cambian constantemente, sin embargo, todos siguen siendo tan importantes pero con la diferencia que algunos de ellos se requieren en mayor cantidad, por lo que, comprender esto nos permitirá siempre mantener una calidad de vida saludable, sin presenta problemas a lo largo de la vida.

Una buena prevención debe incluir el ciclo completo de vida de las personas, desde el nacimiento hasta el adulto mayor para preservar y mantener una nutrición óptima, recordando y comprendiendo que en muchos casos no es solo lo que comes, sino como lo comes, además de implementar una buena actividad física, por lo que, las personas optan por alimentos más saludables, transfiriendo un mayor beneficio cuando se implementa el deporte y la dietética de forma agrupada y contigua.

#### Bibliografía:

-Bonada., A., Burgos., R., Salas., J., Saló., E., & Trallero R.. (2014). Dieta en las diferentes situaciones de la vida (Alimentación y deporte). En Nutrición y dietética clínica (151-161.). España: Elsevier.

-Lutz, C., & Przytulski, K. (2011). Nutrición familiar y comunitaria. En Nutrición y dietoterapia (187-259). México: McGraw-Hill.

-Universidad del Sureste. (2020). Antología de educación en nutrición, de PDF. Unidad 1, págs., 60-78. Sitio web:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/97000b77ca104c52ecd5bc2c63100f3e.pdf>