



Nombre de alumnos: Erwin Avelino Bastard Alvarado.

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz.

Nombre del trabajo: Ensayo de la alimentación durante la gestación, lactancia, infancia, adolescencia, actividad física y vejez.

Materia: Nutrición clínica I.

Grado: 3 cuatrimestre.

Grupo: A.

INTRODUCCIÓN

El propósito del proyecto es conocer la importancia de la alimentación en cualquier edad debido a que es un método que nos proporciona una buena salud y desarrollo adecuado fortaleciendo nuestros huesos y nuestro sistema inmune, participando los nutrientes principales que aportan en el momento de consumirlo, interrogando actividades físicas y emocionales para que todo pueda funcionar a la perfección.



“ALIMENTACIÓN DURANTE LA GESTACIÓN, LACTANCIA, INFANCIA, ADOLESCENCIA, ACTIVIDAD FÍSICA Y VEJEZ”

Las sugerencias que se disponen mientras una mujer se encuentra en estado de gestación es que debe de ser muy cuidadosa con los alimentos que consume, esto se debe si pudiera ser incompleto su criatura puede nacer en estado de un peso bajo lo que puede provocar enfermedades o incluso la muerte.

Las criaturas deben de consumir de todo en forma juiciosa es por eso que no se establece una dieta en la gestación pero toman porciones competentes de **PROTEÍNAS** (carne, huevo, pescado, leche, frutos secos, por ejemplo), **HIDRATOS DE CARBONO** (pasta, legumbres, patatas, etc. Se considera evitar alimentos con un alto nivel de azúcar como pan blanco, pastelería, chocolates, etc), **GRASAS** (aceites de olivo, ácidos grasos omega-3, semillas, entre otros. Eludir la utilización de mantequillas, nata y quesos grasos curados), **HIERRO** (carnes rojas, cereales, legumbres, por ejemplo), **CALCIO** (soja, acelga, almendras, leche y productos lácteos), **ÁCIDO FÓLICO** (verduras de hojas verdes, cereales, huevos, naranjas, entre otros) y **VITAMINAS Y FIBRAS** (comiendo muchas frutas de 4 o 5 cantidades usuales, hortalizas y verduras frescas, etc).

Las principales recomendaciones nutricionales son aperegaminarse a verduras y frutas de estación, incluir alimentos ricos en los componentes de calcio, hierro, ácidos fólicos, por ejemplo, evitar frituras, embutidos, azúcares, beber mucha agua, ejecutar 5 comidas durante el día y comer sin distractores.

Mediante la lactancia ocurre el mismo proceso que en el embarazo no se necesita una dieta ideal mientras ingieras los alimentos en forma nutricional. El almidón es considerado un alimento que contiene un valioso origen de energía los que portan este beneficio son las patatas, pastas y el cuscús.

Entre las sugerencias nutricionales que se sugieren mientras una mujer se encuentra dando pecho, es adquirir alrededor de más de 500 calorías que injiere comúnmente, las fuentes que nos brindan esta energía son **TOMAR 5 RACIONES**

AL DÍA DE FRUTAS Y VERDURAS (necesidades de aumentar vitaminas alrededor de la C, A, D, E, B1, Y B2), **EVITAR DESCUIDAR EN TOMAR AGUA** (ingerir 2 litros al día), **CALCIO** (alimentarse de mucho calcio debido a la perdida durante la lactancia por medio de lácteos, hortalizas, legumbres, por ejemplo) y **AUMENTAR EL CONSUMO DE HIERRO** (incluir en la dieta espinacas, acelgas, almejas, anchoas, etc).

Los alimentos que se deben de evitar de consumir son el **ALCOHOL** (no proporciona ningún nutriente es ilegal en la lactancia y en el embarazo), **PESCADOS AZULES** (solamente especies pequeñas las grandes contiene un gran número de mercurio y pueden ser toxicas) y **CAFEÍNA** (hay ventajas de que la criatura exprese nerviosismo, temblores o insomnio).

Mediante la alimentación en la infancia proporciona ayuda en con el crecimiento físico, psíquico y social de nuestros hijos menores. Los niños a lo largo de esta etapa mientras consiguen afables usos alimenticios evitar en caer en enfermedades por la misma cuestión.

La comida de la infancia se sostiene en **GÉNEROS LÁCTEOS** (por recomendaciones medicas ingerir medio litro de leche al día, yogur o un pedazo de queso), **CARNE** (no es necesario obviamente de comer carne todos los días pero las carnes especiales de administración son pescados, vacuno, pollo, cordero, entre otros y evitar embutidos, salchicha y hamburguesas), **PESCADO** (en particular pescado azul como sardina, caballa, boquerón, por ejemplo), **HUEVO** (porta buena proteína consumir no más de 4 o 5 a la semana), **LEGUMBRES** (ricas en fibras dietéticas y proteínas vegetales de buen valor biológico), **FRUTAS** (evitar los que contiene demasiada azúcar y zumo y perseverar que los niños tomen fruta naturales), **VERDURAS Y ENSALADAS** (sumir hortalizas y verduras acompañando platos de carne, pescados y huevos), **PAN** (beneficia hidratos de carbono ayuda a la igualdad de la dieta) y **GRASAS** (es indispensable para el organismo de la criatura contiene vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales).

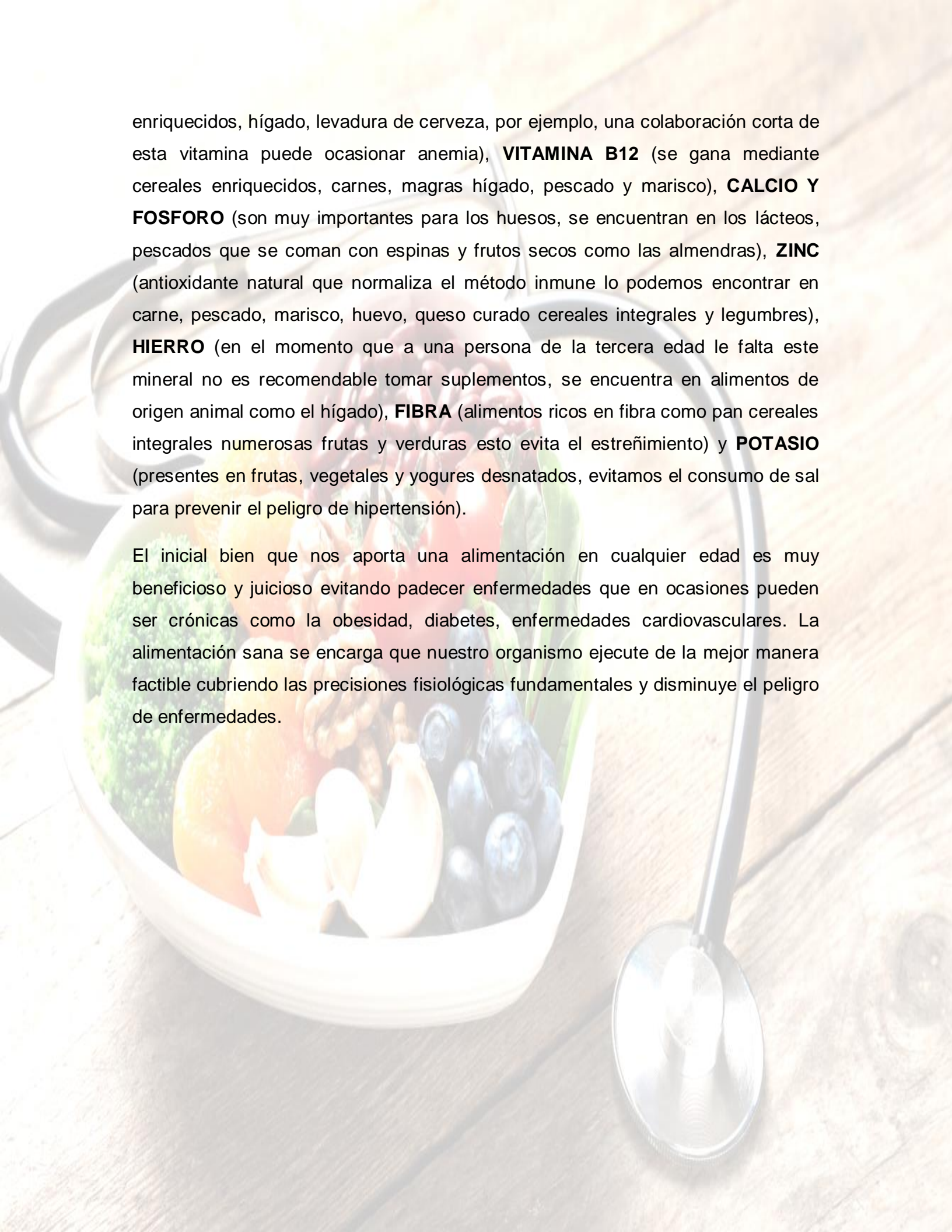
La adolescencia se considera el ciclo que rodea el cambio de la infancia a la vida adulta. Suceden transformaciones en el nivel físico, hormonal y sexual social y psicoemocional.

Las preferencias alimenticias sanas concuerdan con **GRANOS** (alimentos con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada, por ejemplo), **VEGETALES** (vegetales de hojas verdes, rojas, anaranjadas, legumbres y vegetales con almidón), **FRUTAS** (todas las frutas y el jugo que sea especialmente de ellas), **LÁCTEOS** (enfocarse en géneros descremados y que porten mucho calcio), **PROTEÍNAS** (cambie las proteínas de costumbre, puede utilizar pescado frutos secos, semillas, guisantes y frijoles) y **ACEITES** (no modelan un área de alimentos los aceite de frutos secos portan nutrientes importantes para la dieta).

La actividad física en adolescencia es muy importante porque fortalece los músculos y huesos, mejora la postura y equilibrio, ayuda con el crecimiento y evita trastornos de salud. Los consejos de nutrición y actividad física son tener controlado en donde y cuando come el adolescente, auxiliar con recomendaciones alimentarias, implicar a su hijo en la clasificación y planificación de la comida, se recomienda a los padres en conceder proporciones sugeridas, hacer al menos 60 minutos de actividades físicas para tener una buena salud, estado físico y peso sano y beber líquido con exactitud mediante la eficiencia física al igual que nunca olvidarnos de beber varios vasos de agua luego de acabar la actividad física.

El envejecimiento se encarga de hacer alteraciones en nosotros tanto interior como exterior. Es correcto que hallan perjuicios del apetito en personas mayores con diferentes causas de enfermedades, envejecimiento, soledad, etc. A partir de los 60 años el talento de absorción a nivel intestinal reduce y por estos casos eleva el uso de medicamentos, se retrasa la masticación y lo más preocupante es que los mayores de edad no practican actividad física. Estos argumentos provocan un nivel bajo de nutrición los cuales pueden producir enfermedades.

Las necesidades especiales nutricionales de los adultos mayores concuerda con **VITAMINA D** (legumbres, verduras verdes, frutas, cereales de desayuno

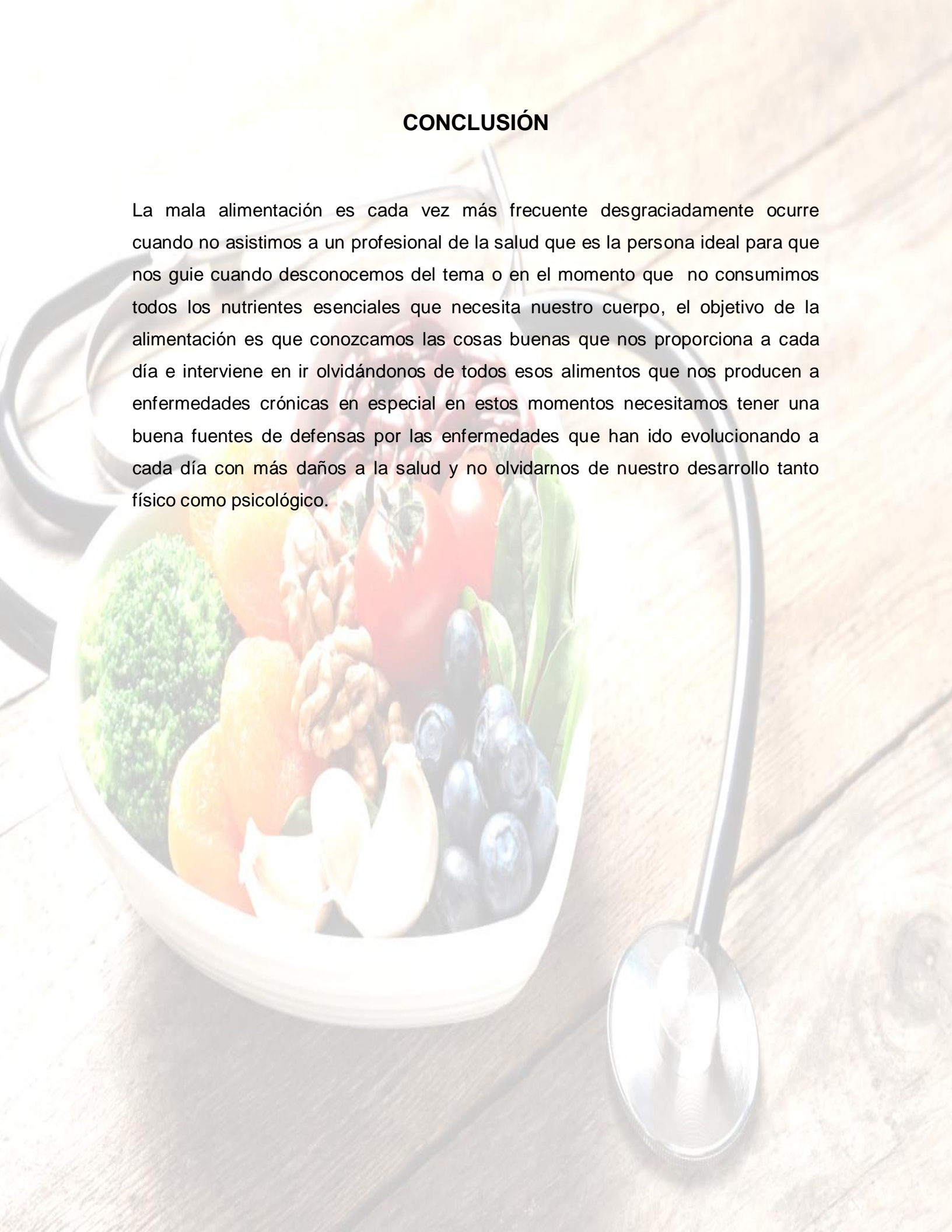
A photograph of a white bowl filled with various fresh fruits and vegetables, including blueberries, kiwi, and leafy greens, resting on a wooden surface. A silver stethoscope is placed on the table to the right of the bowl. The image is overlaid with semi-transparent text.

enriquecidos, hígado, levadura de cerveza, por ejemplo, una colaboración corta de esta vitamina puede ocasionar anemia), **VITAMINA B12** (se gana mediante cereales enriquecidos, carnes, magras hígado, pescado y marisco), **CALCIO Y FOSFORO** (son muy importantes para los huesos, se encuentran en los lácteos, pescados que se coman con espinas y frutos secos como las almendras), **ZINC** (antioxidante natural que normaliza el método inmune lo podemos encontrar en carne, pescado, marisco, huevo, queso curado cereales integrales y legumbres), **HIERRO** (en el momento que a una persona de la tercera edad le falta este mineral no es recomendable tomar suplementos, se encuentra en alimentos de origen animal como el hígado), **FIBRA** (alimentos ricos en fibra como pan cereales integrales numerosas frutas y verduras esto evita el estreñimiento) y **POTASIO** (presentes en frutas, vegetales y yogures desnatados, evitamos el consumo de sal para prevenir el peligro de hipertensión).

El inicial bien que nos aporta una alimentación en cualquier edad es muy beneficioso y juicioso evitando padecer enfermedades que en ocasiones pueden ser crónicas como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares. La alimentación sana se encarga que nuestro organismo ejecute de la mejor manera factible cubriendo las precisiones fisiológicas fundamentales y disminuye el peligro de enfermedades.

CONCLUSIÓN

La mala alimentación es cada vez más frecuente desgraciadamente ocurre cuando no asistimos a un profesional de la salud que es la persona ideal para que nos guíe cuando desconocemos del tema o en el momento que no consumimos todos los nutrientes esenciales que necesita nuestro cuerpo, el objetivo de la alimentación es que conozcamos las cosas buenas que nos proporciona a cada día e interviene en ir olvidándonos de todos esos alimentos que nos producen a enfermedades crónicas en especial en estos momentos necesitamos tener una buena fuentes de defensas por las enfermedades que han ido evolucionando a cada día con más daños a la salud y no olvidarnos de nuestro desarrollo tanto físico como psicológico.



BIBLIOGRAFÍA

- <https://cinfasalud.cinfa.com/p/alimentacion-en-el-embarazo/>
- http://www.imss.gob.mx/_maternidad2/estas-embarazada/alimentacion
- <https://www.medela.es/lactancia/viaje-de-las-madres/alimentacion-en-la-lactancia>
- <https://www.enfamil.es/blogs/alimentando-a-mi-bebe/alimetacion-durante-la-lactancia>
- <https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/alimentacion.htm>
- <https://mx.hola.com/ninos/200906088739/nutricion/dieta/infantil/>
- https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf
- <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=dietasaludabledurantelaadolescencia-90-P04711>
- <https://cinfasalud.cinfa.com/p/alimentacion-en-la-tercera-edad/>
- <https://cuideo.com/blog-cuideo/alimentacion-tercera-edad-2/>
- <https://www.aceitoleobercho.com/blog/importancia-de-una-alimentacion-saludable.html#:~:text=El%20principal%20beneficio%20que%20nos,de%20la%20mejor%20forma%20posible.>