



**Nombre de alumnos: Kerilin Dominguez
Marquez**

**Nombre del profesor: Joanna Judith
Casanova Ortiz**

**Nombre del trabajo: Ensayo sobre
“Alimentación en gestación, lactancia,
infancia, adolescencia y vejez”**

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3er Semestre De Lic En Enfermería

Grupo: Escolarizado



PARCIAL 3 TEMA: ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS

Objetivo: Conocer como es la alimentación en las distintas etapas del ser humano, para poder brindar y cubrir sus necesidades de macro y micro nutrimentos, y realizar sus actividades diarias, así como tener un correcto desarrollo y crecimiento.


ENSAYO SOBRE ALIMENTACIÓN EN GESTACIÓN, LACTANCIA, INFANCIA, ADOLESCENCIA Y VEJEZ

Introducción

En este ensayo abordaremos sobre el tema de alimentación en gestación, lactancia, infancia, adolescencia y vejez, por el cual se basa en conocer los conceptos, las características nutricionales de las personas y requerimientos nutricionales, entre otros, es así como se constituye la base teórica sobre la que es preciso apoyarse para establecer la alimentación más idónea en cualquier periodo de sus vidas, ya que toda nuestra vida está determinada por diferentes periodos de tiempo que tienen características y necesidades especiales, es por ello que en el embarazo para llevar a cabo una gestación sin problemas nutricionales analizaremos cuáles son las necesidades que hay que satisfacer y conocer el estado físico de la mujer antes y durante el embarazo, es así como durante la lactancia se basa en los requerimientos nutricionales para la alimentación, por el cual en esta etapa de la vida va con fin de conseguir los mejores efectos tanto para la madre como para el bebé, de forma que en la infancia la alimentación correcta dura la edad escolar, de forma que va a permitir al niño crecer con salud, así mismo en la adolescencia es una edad donde los requerimientos nutricionales son concretos e importantes, por el lo cual esta etapa comienza a presentarse desordenes alimenticio de forma que a veces son debidos a modas y corrientes sociales, es así como en la vejez se enfrentan a problemas físicos, psíquicos y sociales que derivan de cambios biológicos concretos que condicionan la capacidad para llevar una alimentación correcta y equilibrada.

Desarrollo Del Tema


Los hábitos alimentarios se adquieren en el entorno familiar, de manera que se empiezan a formarse desde el nacimiento, se desarrollan en la infancia y en particular en la adolescencia, de tal forma que son determinados por los hábitos de los padres hasta llegar a la vejez, es así como se tiene que pasar 5 etapas las cuales son:



Alimentación en la gestación y lactación: A lo largo de su vida, la mujer va pasando por distintas etapas y situaciones fisiológicas que cambian sus requerimientos nutricionales y energéticos, de forma que se requiere un aporte de hierro superior al de los varones, ya que la gestación es un período de especial relevancia nutricional, de manera que la mujer debe atender sus necesidades nutricionales, las del feto y las necesarias para la formación de las nuevas estructuras maternas implicadas en el mantenimiento del feto, es por ello, la mujer embarazada necesita mayor cantidad de nutrientes y energía que la no gestante.

Desde un punto de vista nutricional, la lactancia es otra etapa especial para la mujer, ya que para producir leche materna los requerimientos nutricionales deben ser superiores a los de la etapa de gestación, por el cual será el único alimento que recibirá el bebé durante los primeros meses de vida, de forma que en esta etapa, la mujer debe seguir una alimentación adecuada y equilibrada, ya que el estado nutricional de la madre afectará a la composición de la leche que produce, así mismo las carencias nutricionales antes la gestación y la lactancia puede traer ciertos riesgos, ya que en este tiempo es necesario llevar una alimentación balanceada, así mismo se da las recomendaciones de aumento de peso según IMC en el embarazo, las mujeres debe aumentar entre 25 y 35 libras (11.5 a 16 kilogramos) durante el embarazo, ya que la mayoría de ellas aumentará de 2 a 4 libras (1 a 2 kilogramos) durante el primer trimestre, y luego 1 libra (0.5 kilogramos) por semana durante el resto del embarazo, es así como la cantidad de peso que se aumente dependerá de su situación en la que se encuentre ya sea de sobrepeso, bajo peso y más de un bebe.

Los requerimientos de energía para las mujeres que inician el embarazo con un peso adecuado, es de 360 y 340 kcal/día y respectivamente de 475 y 450 kcal/día, de forma que los tres macronutrientes son: los hidratos de carbono o glúcidos estos no debe exceder el 10% del total energético, así como no debe sobrepasarse una ingesta de 50 gramos de sacarosa por día, la grasas no deben constituir más del 30% del total energético en la mujer embarazada, es decir, una ingesta máxima de 80-90 gramos al día y la proteínas en este período se necesitan 80-90 gramos al día, es por esto una mujer embarazada necesita considerar los suministros adecuados de macronutrientes tomando en cuenta sus necesidades nutricionales y las del feto, es así como para finalizar las vitaminas ayuda al calcio a formar los huesos y dientes del bebe, es así como todas las mujeres embarazadas o no, deben recibir 600 unidades internacionales de vitamina al día, es así como las 7 principales recomendaciones para mantener una vida saludable son; 1. Deben llevar una alimentación rica en frutas y hortalizas. 2. Tomar las 5 raciones diarias de frutas y hortalizas,



3. Elegir carnes magras y desgrasadas, 4. Usar técnicas culinarias suaves, 5. Evitar carnes grasas y embutidos, 6. No beber alcohol y 7. Que el agua sea nuestra bebida principal.

Alimentación en la lactancia: Durante la etapa de lactante corresponde al primer año de vida del niño y en función de sus necesidades nutricionales, se puede dividir en dos subetapas, de modo que la primera va desde el momento del nacimiento hasta los 4 o 5 meses de edad, en la cual se alimenta al bebé exclusivamente con leche de origen materno (lactación natural) o bien con una fórmula láctea (lactación artificial) y la segunda abarca desde los 4 o 5 meses hasta el año de vida.

Es así como en la lactancia es necesario llevar una dieta equilibrada para obtener los nutrientes requeridos y así cubrir las necesidades de la leche materna, ya que es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, lo cual segrega leche inmediatamente después del parto, por el cual es el principal alimento del bebé al menos hasta los dos años, es así como el calostro es un líquido secretado por las glándulas mamarias durante el embarazo y los primeros días después del parto, compuesto por inmunoglobulinas, agua, proteínas, grasas y carbohidratos, por el cual es un líquido seroso y amarillo, cuya ventajas de la lactancia materna suelen ser que tienen las cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasa, así mismo es como se proporcionan las proteínas digestivas, minerales, vitaminas y hormonas que los bebés necesitan, de manera que tiene anticuerpos que ayudan a evitar que el bebé se enferme, por el cual refuerza las defensas del bebé y favorece el desarrollo mandibular, como los dientes y el habla, es así como las necesidades de requerimientos a partir de los 6 meses se requiere energía de 743 a 746 (general 800), hierro 11mlg, calcio de 270, vitamina de 400, proteína 0.5gr, carbohidrato 5.0 %, lípidos 30%, hasta llegar al rango de la infancia.

Es por ello que la ablactación es el proceso mediante el cual se introducen a la dieta del niño, de manera progresiva, alimentos diferentes a la leche (alimentación complementaria), hasta incorporarlo a la dieta familiar, de modo que la alimentación del lactante se basa en el cuadro de ablactación, por el cual suele basarse en 5 etapas los cuales son de: 1.) 0-6 meses, lactancia materna, a libre demanda, líquida, 2.) 6-7 meses, carne (ternera, pollo, pavo, res, hígado) verduras, frutas, cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pasta, cereales infantiles precocidos adicionados), 2 a 3 veces al día, purés, papillas, 3.) 7-8 meses, leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia), 3 veces al día, purés, picados finos, alimentos machacados, 4.) 8-12 meses, derivados de leche (queso, yogurt y otros) huevo y pescado, 3.4 veces al día, picados finos, trocitos y



5.) 12 meses, frutas cítricas, leche entera, el niño se incorporará a la dieta familiar, 4-5 veces. trocitos pequeños.

Alimentación en la infancia: El periodo de la infancia se estudia en dos periodos como suele ser en la infancia temprana o primera infancia donde los primeros años de la niñez de los 1 a los 3 años, se encuentran marcados por cambios radicales en las habilidades fisicomotoras, cognitivas y lingüísticas, además a mismo tiempo los requerimiento de energía de macronutrientes y micro nutrientes en la primera infancia suele ser: energía de 1000 a 1300 calorías x día, proteína 1.1 gr x kg al día aproximadamente 13 gr, carbohidratos 65 % es igual a 130 gr x día, grasas 30 hasta 40 %, fibra 19 gr x día.

Asi mismo en la niñez media o segunda infancia se da durante los 6 a los 12 años, donde los niños afinan y adquieren sus habilidades motoras y se vuelven más independientes, de forma que los requerimientos de energía de macronutrientes y micronutrientes en la segunda infancia suele ser de 1742 calorías en niños y 1642 calorías niñas, proteína 1.95 gr x kg al día, carbohidratos 65% es igual 130 x día y lípidos 30 a 35%, es así como las recomendaciones nutricias durante las dos etapas de la infancia es consumir frutas y verduras, tomar agua, evitar distracciones como television y celulares, realizar diferentes menús que sean llamativo para el niño o niña.

Alimentación en la adolescencia: La adolescencia es un periodo de transición entre la infancia y la madurez que acontece en un medio cultural particular que abarca de los 15 a los 20 años, durante este periodo, ocurren cambios fisiológicos significativos que culminan en la madurez física y sexual y que incluyen tanto en niños como en niñas un rápido crecimiento, del desarrollo de los órganos reproductivos y la aparición de las características sexuales secundarias.

Es por ello que la adolescencia es una etapa de la vida en la que hombres y mujeres experimentan cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales, de forma que se caracteriza por un rápido crecimiento en peso y talla, de manera que van adquiriéndose el 50% del peso y el 25% de la talla, de forma que los cambios físicos en la adolescencia suelen ser el crecimiento rápido, sobre todo de estatura, ensanchamiento de hombros, caderas, bustos entre otros así como crecimiento de los órganos genitales externos y crecimiento del vello púbico, axilar, bigote, barba, así mismo es como también suelen ver cambios enfocados con la nutrición, de manera que los principales problemas de salud relacionados con la nutrición y el estilo de vida a los que se enfrentan los adolescentes son

Conclusión

Para concluir debemos tener en cuenta que la alimentación son de mayor importancia en situaciones especiales como son el embarazo (gestación), la lactancia, infancia, adolescencia y vejez, ya que en estas situaciones se deben aportar una mejor alimentación saludable, de modo que no se limita solo al alimento sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen, de manera que esto debe de estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona, es así como una alimentación sana, permite que nuestro organismo funcione con normalidad, que cubra nuestras necesidades fisiológicas básicas y reduzca el riesgo de padecer enfermedades a corto y largo plazo.

