

Universidad del Sureste, Pichucalco Chiapas

Nutrición Clínica.

Catedrático: Lic. Joanna Judith Casanova Ortiz.

Título del Ensayo: Alimentación y dietética en diferentes situaciones fisiológicas.

Presentado por: Ávila Delesma Clara del Rosario.

3°. Cuatrimestre, Enfermería.

Fecha: 07/julio/2021.

Alimentación y dietética en diferentes situaciones fisiológicas.

Como bien sabemos, al hablar de Alimentación, hacemos referencia a los nutrientes y proteínas que estos proporcionan a nuestro organismo. Dependiendo de la dieta que cada uno lleve, será los beneficios que estos aporten, pero no podemos descartar lo más importante que es el que lo que consumimos estén en buen estado y sobre todo cumpla con los lineamientos de Salud. En cada fase de nuestro desarrollo como ser Humano, tenemos que alimentarnos bien para que esas energías sean las que nos mantengan y que los demás aportes sean suficientes para el crecimiento, dependiendo de la edad van modificándose los cambios en la comida, porque un bebé no puede comer lo mismo que un adulto o un anciano comer lo mismo que un adolescente, por eso es bueno infórmense antes y llevar una dieta adecuada y balanceada.

Alimentación en la gestación y lactación, aquí es muy importante que la madre tenga una adecuada alimentación, ya que los nutrientes no solo serán para ella, sino también para el bebé. Al saber que tipos de alimentos contienen más proteínas y vitaminas, debemos pensar en cuales son los que se necesitan para el buen crecimiento del niño, así para que sus órganos sean sanos y no presente

enfermedades graves. Es importante el mantenerse hidratada, esto ayuda mucho en la producción.

Según los comités de expertos en México y en E.U.A., el requerimiento extra estimado de energía (REE) para las mujeres que inician el embarazo con un peso adecuado es de 360 y 340 kcal/día respectivamente durante el segundo trimestre y de 475 y 450 kcal/día durante el tercero. A lo largo de los primeros seis meses de lactancia, el REE extra calculado por cada grupo de expertos es de 675 y de 505 kcal/día.

Alimentación en la lactancia, durante la lactancia es necesario llevar una dieta equilibrada para obtener los nutrientes requeridos y cubrir las necesidades nutricionales de la madre, ya que se ven aumentados por el gasto que significa la producción de leche y por ello es bueno siempre mantenerse tomando agua, puesto que aquí es donde lo va necesitando más.

Las necesidades nutricionales del recién nacido son más altas que en cualquier otra etapa de su desarrollo, y existe evidencia de que la composición de la leche se modifica a lo largo del tiempo según las necesidades cambiantes del niño¹. La energía, las proteínas y todos los nutrientes de la leche provienen tanto de la dieta como de las propias reservas maternas. Las mujeres que no obtienen suficientes nutrientes a través de su alimentación pueden estar en riesgo de deficiencia de algunos minerales y vitaminas que cumplen funciones importantes. Estas deficiencias se pueden evitar si la madre mejora su dieta o toma suplementos nutricionales. Por ello el tener una dieta equilibrada ayuda mucho a ambos, no solo a 1, puesto que ahora son 2 los que necesitan de los aportes que cada alimento tiene, claro está que no se puede comer de todo, pero si los alimentos que ayudaran al bienestar físico de ellos.

Alimentación en la Infancia, durante la primera infancia es fundamental para sentar las bases alimentarias del resto de la vida, así como también para proteger al niño de posibles enfermedades. El organismo de los peques está en pleno desarrollo, motivo por el cual es imprescindible que reciban una nutrición equilibrada y saludable desde la concepción. Así que podemos decir que cada alimento que les

damos ayudan al crecimiento y desarrollo de los infantes, aquí será donde comenzaremos a ayudar a sus cuerpos y que también sepan cuales son las comidas que les ayuda a ser fuertes, porque no cualquier comida les brindara los mismos beneficios y que no olviden los 5 momentos en donde pueden incluir ciertas porciones. Por ello es bueno que cuando vayan a la escuela se le ponga algo para que puedan comerlo.

Alimentación en la Adolescencia, periodo que comprende la transición de la infancia a la vida adulta. Se inicia con la pubertad y termina sobre los veinte años cuando cesa el crecimiento biológico y la maduración psicosocial. Es una etapa compleja en la que acontecen cambios importantes, tanto a nivel físico, hormonal y sexual (pubertad), como social y psicoemocional. En este periodo se asiste a un gran aumento en la velocidad de crecimiento corporal, y se alcanza el pico de masa ósea. Así, se adquiere el 50% del peso definitivo, el 25% de la talla, y el 50% de la masa esquelética. La alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo y promover hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales. Esta etapa puede ser la última oportunidad de preparar nutricionalmente al joven para una vida adulta más sana. En esta etapa podemos hacer que la manera en la que consumen alimentos sea más saludable, que las frituras o comidas chatarras como la demonizamos, pasen desapercibidas, mantener un buen funcionamiento no solo depende de los alimentos sino también de la Actividad Física.

La actividad física en la adolescencia genera una serie de beneficios físicos pero también la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental. La mayoría de los adolescentes realizan actividad física, más los chicos y menos en cursos superiores. A medida que los jóvenes se hacen mayores, empiezan a dedicar más tiempo al estudio y a la diversión y en algunos casos, se abandonan prácticas deportivas que se realizan en el ambiente escolar o centros deportivos. El practicar algún deporte ayuda a nuestro cuerpo manteniéndolo equilibrado y dándole resistencia, porque los beneficios no solo son pocos, ayudamos al organismo en casi todo y ayudamos a

nuestra mente a estar enfocadas en cosas que nos hacen bien. Y con la alimentación que tengan va a depender sus enfermedades, si comen bien y a sus horas, no tendrán más enfermedades y serán inmunes a algunas que son no de gran impacto.

Alimentación y vejez, una vez que pasamos la barrera de los 60 años la capacidad de absorción a nivel intestinal disminuye, aumenta el consumo medicamentos, se dificulta la masticación, se reduce la actividad física, se pierde el olfato y el gusto, entre muchas otras cosas. Estos factores contribuyen a un desequilibrio nutricional que podría desencadenar algún tipo de enfermedad. Por esta razón es esencial saber cómo alimentarse. Para llevar una dieta adecuada y equilibrada, las personas de la tercera edad deben consumir ciertas porciones de cada grupo de alimentos. Las personas mayores también deben consumir seis o más raciones del grupo de cereales y sus derivados tal como pan, arroz, cereales, pasta, entre otros, así como patatas. En esta etapa tenemos que estar pendiente de la alimentación y no pueden ingerir ciertos alimentos, el organismo ya no es el mismo y por lo tanto suele tener muchas complicaciones a la hora de evacuar, no obstante, con la ayuda de ciertos medicamentos o de los propios alimentos podemos hacer que el organismo trabaje un poco más de lo que lo hace en esta edad y así sea más factible para el ser humano.

Por último, puedo decir que en nuestra vida llevamos ciertas etapas de Alimentación que son muy importantes, no podemos darnos el lujo de desperdiciar las comidas buenas en proteínas o en vitaminas, ahora más que nunca necesitamos de ellos, somos personas que en muchas situaciones no somos conscientes de lo que estamos generando con la mala alimentación que llevamos, pero aún estamos en el mejor momento para poder cambiar y llevar una dieta equilibrada, una dieta sana en donde tengamos beneficios a largo plazo.