



**Nombre de alumno:** Arelis Sánchez Gómez

**Nombre del profesor:** yoanna Yudith  
casanova ortiz

**Nombre del trabajo:** ensayo

**Materia:** nutrición

**Grado:** 3er parcial

**Grupo:** "A"

Tacotalpa, Tabasco a 09 de julio de julio

## **ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS**

Para poder entender los temas que abarquemos en este trabajo es importante conocer que la alimentación es el conjunto de cualidades que hacen aceptables los alimentos a los consumidores, estas cualidades incluyen tanto las percibidas por los sentidos, cualidades sensoriales sabor, olor, color, textura, forma y apariencia, tanto como las higiénicas y químicas, tiene como objeto no sólo las cualidades sensoriales y sanitarias. La seguridad alimentaria implica la aplicación de estrategias para garantizar que todos los alimentos son seguros para el consumo, la seguridad alimentaria se preocupa de que los alimentos no supongan un riesgo para la salud de las personas y sean saludables, la seguridad alimentaria se basa en cuatro pilares esenciales.

Por otro lado, los problemas y complicaciones que se desarrolla por la mala calidad y mala alimentación en niños y adolescentes son las muertes por diarrea, reducción del rendimiento escolar, efectos en la salud a largo plazo y retrasó en el crecimiento esto debido a que los alimentos sean suficientes, inocuos y nutritivos para que nuestro cuerpo pueda conseguir la energía y nutrientes necesarios para tener una vida sana.

En la lactación 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, las carencias nutricionales antes de la gestación y durante la misma, podrían afectar tanto al estado de salud de la madre como al del niño, incluso después del parto, el estado de salud y nutricional de la mujer antes de la gestación, condiciona su propia fertilidad, el riesgo de sufrir un aborto o incluso que los hijos sufran alguna malformación. Es por eso necesario aumentar la cantidad de alimentos ricos en hidratos de carbono, como cereales, pastas, masas y legumbres, pero siempre que sea la cantidad justa, como una taza de cereales o dos rebanadas de pan integral en el desayuno y una porción de arroz, pastas o papas en el almuerzo o comida, además de los que se encuentran en lácteos, verduras y frutas.

Otro de los temas que se halaran en este trabajo es del aumento de peso en el embarazo, constante es más importante en el segundo y tercer trimestre, especialmente si se empieza con un peso saludable o si se está por debajo del peso normal, de acuerdo con las pautas,

aumentarás alrededor de 1 libra (0,5 kilogramos) por semana hasta el parto, unas 300 calorías extra al día, para las mujeres con sobrepeso o con un índice de masa corporal de 30 o más, las pautas sugieren un aumento de peso de alrededor de 1/2 libra (0,2 kilogramos) por semana en el segundo y tercer trimestre, si su peso es normal, deberías ganar entre 10 y 15 kilos, a lo largo de la gestación. Realizar un seguimiento periódico de la ganancia de peso durante el embarazo es la mejor manera de asegurar que una mujer obtenga la energía que necesita, debido a que el aumento en el requerimiento de energía con relación al aumento de otros nutrientes es pequeño, es importante que el patrón de alimentación tenga una proporción correcta de macronutrientes y hacer énfasis en que sea variado con alimentos de alta densidad nutrimental, a leche y productos lácteos forman parte de un patrón de alimentación correcto proteínas, lípidos, hidratos de carbono, calcio y vitaminas d.

Requerimiento de macronutrientes durante el embarazo el cuerpo de la mujer se adapta a cambios hormonales, físicos y de alimentación, por lo que es indispensable que la mujer reciba una dieta que asegure la salud del binomio madre e hijo, el promover una alimentación saludable en la cual se evite la desnutrición o el exceso en la ingesta de nutrientes es un factor esencial durante la atención prenatal, son los nutrientes que aportan la energía necesaria para el crecimiento, el metabolismo y otras funciones que el cuerpo realice, los tres macronutrientes son los hidratos de carbono o glúcidos, grasas y proteínas una mujer embarazada necesita considerar los suministros adecuados de macronutrientes tomando en cuenta sus necesidades nutricionales y las del feto.

Como recomendaciones nutricionales Ingerir alimentos ricos en vitamina C junto con vegetales y legumbres pues se favorece la absorción del hierro, consumir alimentos ricos en fibra, consumir diariamente al menos alguna fruta cítrica, consumir frutas frescas y de temporada, evitar hígado y productos derivado y evitar el consumo de alcohol.

La lactancia es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, que segregan leche inmediatamente después del parto, que debería ser el principal alimento del bebé al menos hasta los dos años. En la lactancia es normal que tengas más hambre y sed pues el cuerpo necesita más energía para producir leche materna ya que de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), en esta etapa, el organismo de una mujer es capaz de producir entre 700

y 850 ml. de leche al día, dependiendo de la edad del bebé y de la frecuencia con la que se le ofrezca el pecho.

Es importante mencionar que el calostro es el líquido precursor de la leche materna. Es segregado por las glándulas mamarias durante el embarazo y los días inmediatamente posteriores al parto, y proporciona al bebé todo lo que necesita en esos primeros días de vida, el calostro está compuesto por inmunoglobulinas, agua, proteínas, grasas, carbohidratos y otros componentes, conformando un líquido seroso y amarillo, aunque su composición no siempre es exactamente igual, es considerado un alimento ideal, completo y saludable para recién nacidos y niños menores de 2 años o más por contener más de 300 nutrientes y cantidades exactas de grasas, azúcares, agua, proteínas y vitaminas que el niño necesita para crecer y desarrollarse, que a su vez brinda muchos beneficios para el bebé, la madre, la familia, la sociedad y a las empresas e instituciones de los sectores públicos y privados.

La lactancia materna ayuda a desarrollar un lenguaje claro tempranamente, tiene efectos de largo plazo en la salud ya que disminuye la probabilidad de desarrollar en la edad adulta enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 1 y tipo 2, leucemia e hipercolesterolemia, hace que los bebés logren un mejor desarrollo cerebral que le permitirá tener mejor desempeño en la escuela que le brindará mejores oportunidades económicas en la vida, crea un vínculo afectivo con la madre gracias al cual los niños y niñas amamantados crecen más felices, más seguros y más estables emocionalmente. Protege contra caries dental y reduce el riesgo de realizar ortodoncia en la infancia y la adolescencia. Los primeros 6 meses la leche materna es el único alimento capaz de satisfacer todas las necesidades de nutrientes durante los primeros seis meses de vida, proporciona además suficiente agua aun en climas cálidos, y es la fuente de líquido más segura.

Iniciar la alimentación complementaria a partir de los 6 meses y continuar con la leche humana, de ser posible hasta los 2 años de edad alimentar a los lactantes directamente, sin forzarlos, y asistir al niño cuando come por sí solo, respondiendo a sus signos de hambre y saciedad introducir al principio un solo alimento a la vez, sin mezclarlo la lactancia exclusiva reduce el riesgo de diarrea y de otras infecciones, dar al bebé cualquier otro tipo de alimento o bebida aumenta el riesgo de diarrea, la vista del recién nacido es

normalmente borrosa, pero a los 6 meses su sistema inmune, que no está completamente desarrollado al momento del nacimiento, continúa fortaleciéndose, la nutrición adecuada impulsa todos estos progresos idealmente, la lactancia materna debería continuar después del sexto mes, cuando se introducen los alimentos complementarios, explicar a la madre que debe amamantar al bebé siempre que lo pida día y noche, al menos 8 veces en 24 horas ya que en la saliva tanto la amilasa, presente antes que la amilasa pancreática, y la lipasa lingual, están bien desarrolladas al nacimiento e inician la hidrólisis de los triglicéridos de la leche.

A los dos años de vida el pequeño ya ha completado prácticamente la introducción de alimentos. Entra en una etapa de transición de crecimiento lento y estable (gana una media de 2 kg de peso y de 5 a 6 cm de talla cada año). A la vez, en este período, los niños desarrollan una gran actividad física, por lo que gastan mucha energía, desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el pequeño alcanza un nivel que le permite una correcta manipulación de los utensilios empleados en las comidas. Es una fase fundamental para ir cimentando los hábitos alimentarios del niño. Es el momento en el que el pequeño empieza a probar nuevos sabores y a mostrar sus preferencias en la alimentación.

Las recomendaciones nutricias son, incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física, tomar a diario 8 vasos de agua segura, consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores, reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio, limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal, consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados. Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo, consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca, consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas, el consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas.

Otro tema que se hablara en este trabajo es la alimentación en la adolescencia, es el 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. 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 mi opinión la alimentación en esta etapa es de suma importancia, para que los nutrientes, las vitaminas, entre otras, ayuden al buen funcionamiento del organismo y así también tener una dieta equilibrada, aprenderemos a comer bien y así cuando seamos adultos tendremos buenas condiciones.

La alimentación saludable previene problemas de salud inmediatos, como la anemia, la obesidad, desórdenes de alimentación y caries dental, pero también ayuda a prevenir problemas de salud a largo plazo, como la enfermedad coronaria, la obesidad, el cáncer, la hipertensión y la osteoporosis, además, los hábitos alimentarios adquiridos en la adolescencia se mantendrán en la edad adulta. 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.

En conclusión la alimentación y la activación física están muy ligadas, puesto que de ellas sacamos provecho, aunque muchas veces no lo pensemos así, pero es saludable practicar algún deporte, para poder tener un buen desarrollo hacia la etapa adulta y de igual marea la prevención de enfermedades cronicodegenerativa, es por ello que sugiero una alimentación adecuada que nos brinden los aportes nutrimentales adecuados según nuestras necesidades metabólicas.