



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: XOCHITL CONCEPCION PEREZ ALMEIDA

Nombre del tema: ENSAYO

Parcial I I

Nombre de la Materia NUTRICION CLINICA

Nombre del profesor: LIC. LISSET DEL CARMEN FLORES VELÁZQUEZ.

Nombre de la Licenciatura: LIC EN ENFERMERIA

Cuatrimestre 3R0

CUNDUACAN, TABASCO A 29 DE JULIO DEL 2022.

La alimentación es una necesidad básica que el ser humano tiene, y es muy importante en cada etapa de la vida, desde que nos encontramos en el vientre materno hasta nuestra vejez, hay que tener en cuenta que una dieta debe ser equilibrada y para que esta se lleva a cabo debe de cumplir con algunos aspectos básicos, como por ejemplo calorías, agua, fibra y equilibrio de nutrientes, pero esto siempre debe estar de la mano de acuerdo a nuestro, peso, talla, imc etc. Si queremos gozar de una adultez saludable, debemos de cuidar nuestra alimentación desde pequeño, es por ellos que en el presente ensayo trataremos de explicar cómo debe ser nuestra nutrición en las diferentes etapas de la vida.

ALIMENTACIÓN EN LA GESTACIÓN

Comenzaremos por la alimentación en la gestación, es muy importante que la mujer embarazada aporte nutrientes y calorías para el feto, el líquido amniótico, la placenta y el aumento en el volumen de la sangre y el tejido graso de pechos y útero, ya que está comprobado que una mujer que consume una dieta nutritiva antes del embarazo es más apta para albergar un infante sano a diferencia de uno que no la consume. Y una mala nutrición puede producir diversas anomalías en el producto como retraso mental, o deficiencias en el crecimiento del feto. Por eso es muy importante que el vientre este preparado antes de tener un embarazo. En esta etapa no debe faltar vitaminas y minerales, pero según a las últimas investigaciones, no hay necesidad de aumentar la ingesta de vitamina A durante esta etapa, ya que produce defectos del nacimiento como hidrocefalia; que es el aumento de los espacios llenos de líquido en el cerebro, microcefalia; que es cuando el producto tiene cabeza muy pequeña, anomalías en el oído y ojos, labio y paladar leporinos, algunos defectos cardíacos o retraso mental. La cantidad de vitamina D es de 10ug, la vitamina E 15 mg, vitamina K se da como AI de 75 a 90 ug, dependiendo de la edad de la madre. Las vitaminas solubles en agua aumentan deben aumentar en el embarazo y se necesita vitamina C adicional para desarrollar colágeno y para aumentar la absorción de hierro. Es muy importante las cantidades mayores de las vitaminas B ya que juega un papel muy importante en el metabolismo y en el desarrollo de los glóbulos rojos, al igual que los minerales,

calcio, hierro, zinc, yodo y selenio para el desarrollo de los huesos y dientes del bebe. Si la madre no consume el calcio adecuado en su dieta, el bebe obtendrá el calcio de los huesos de ella.

LACTACIÓN

Antes de nacer él bebe, la madre debe estar consiente y decidida a comenzar alimentarlo con leche materna, existen diferentes mitos falsos acerca de amamantar. La lecha materna debe ser exclusiva, ya que este nutrimento ayudara al bebe a desarrollar anticuerpos para así desarrollar un sistema inmune, que evite que el bebe se enferme constantemente. La leche humana esta formulada para cumplir con las necesidades nutricionales de los bebes durante los primeros 6 meses de vida. Existen muchas ventajas que la leche materna tiene; contiene por lo menos cien ingredientes que no se encuentran en las fórmulas, contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos, esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión. Ningún bebe es alérgico a la leche materna, aunque puede tener reacciones a algo que la madre come. La succión del pecho promueve un buen desarrollo de la mandíbula por que se requiere más trabajo para obtener leche del pecho que de una botella y el ejercicio fortalece las mandíbulas y fomenta el crecimiento de dientes rectos y saludables. Otro beneficio de la lactancia es que facilita el apego entre la madre y el niño, el contacto con la piel ayuda al niño a sentirse seguro, protegido y querido, para la madre también hay beneficios como el bajar de peso, la estimulación del útero para que contraiga su tamaño normal, también aporta para el apoyo económico de los padres y siempre está disponible y a la temperatura correcta (sobre todo a media noche). Entre las desventajas de la lecha materna puede presentarse en las madres primerizas ya que pueden tener problemas como un inadecuado enganche del bebe y puede causar lastimaduras del pecho y desmotivarlas. En el transcurso de la lactación, la madre debe seguir consumiendo lácteos, y alimentos ricos en proteínas, vitaminas y, minerales. La dieta debe ser variada, equilibrada.

ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA.

Como se mencionaba anteriormente la lactancia materna debe ser hasta los 6 meses de vida, en el segundo semestre la producción de leche comienza a bajar, y se debe comenzar con el proceso llamado ablactación; es donde se comienza a introducir poco a poco los alimentos al bebe, por lo general son alimentos sólidos o papillas, pero la lactancia se debe seguir realizando hasta los 2 años de forma complementaria. Entre los 2 a 11 años el niño crece y se desarrolla, ellos seguirán ganando peso y altura, quizá no sigan creciendo tan rápido, pero es esta etapa es fundamental, ya que esta el desarrollo cerebral, a los 3 años tienen el 75 por ciento del peso que tendrá en la edad adulta, pero sigue desarrollando. En este desarrollo esta el cognitivo, social y la alimentación es fundamental para que tengan un desarrollo y con ello un buen rendimiento a nivel escolar. El crecimiento es en general, regular y lento durante los años de preescolar y educación primaria, pero puede ser variable en algunos niños, con periodos de ausencia de crecimiento seguidos de estirones. La dieta en esta etapa debe incluir cereales integrales, frutas y verduras, lácteos bajos en grasa, pescado y aves.

ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA.

En la etapa de la adolescencia que es alrededor de los 12 a 20 años aproximadamente, es la transición de ser un niño a un adolescente y el principal objetivo es tener un estado nutricional optimo, para mantener el ritmo del crecimiento adecuado y su propósito es que la personal tenga un buen estado de salud en la edad adulta, es una etapa de cambios físicos, hormonales, psicológicos, en esta etapa aparecen patrones que van hacer que se adquieran buenos o malos hábitos alimenticios ya que los adolescentes comienzan con la aceptación de su cuerpo, algunos tienden a bajar de peso en esta etapa y aquí es donde hay que tener cuidado porque pueden haber algunos riesgos nutricionales. Los porcentajes de calorías en los hombres entre los 11 y 14 años es de 2500, entre los 15 y 19 años 3000 y en las mujeres entre los 11 y 14 años de 2200 y entre los 15 a 19 años de 1800. Hay que tener mucho cuidado en algunas situaciones de riesgo que se

pueden presentar como por ejemplo no desayunar, consumir tabaco, alcohol, sedentarismo, sobre peso, obesidad y trastornos de la conducta alimentaria. Los adolescentes deben de tener varios aportes nutrimentales como por ejemplo proteínas, estas proteínas deben permitir un adecuado crecimiento puberal y un equilibrio positivo de nitrógeno. Hidratos de carbono, para mantener una adecuada ingesta energética, ácidos grasos esenciales para su crecimiento y desarrollo, vitaminas y minerales elevadas de micronutrientes, ya que sostienen el desarrollo y el crecimiento físico del joven y también recomendar mucha actividad física como mínimo 30 min al día.

ALIMENTACIÓN EN LA ADULTEZ Y CLIMATERIO

Por último, tenemos la alimentación en la adultez y climaterio. Los años de las etapas adultas joven y media son periodos de mucha ocupación. La mayoría siente que tiene muchas cosas que hacer y muy poco tiempo para realizarlas. Casi todos tienen familias, trabajos y obligaciones sociales y, por tanto, más responsabilidades. La vida adulta generalmente comprende de los 30 a 60 años, es donde pueden aparecer enfermedades no transmisibles, la mujer entra alrededor de los 40 a 50 años llega la parte de la menopausia, los hombres no tienen una andropausia tan marcada como las mujeres, pero igual sucede en ellos y traen cambios hormonales, aquí disminuye su tasa metabólica basal. En esta etapa pueden ser evidentes los comienzos de la osteoporosis, una dieta rica en vitamina D y flúor puede ayudar a prevenir la osteoporosis. Durante estos años los requisitos nutricionales de los adultos cambian muy poco, se considera que las proteínas necesarias para los adultos son 0.8 gramos por kilogramo del peso corporal. Los requisitos calóricos comienzan a disminuir después de los 25 años, a medida que disminuye los índices del metabolismo basal. Es muy importante mantener buenos hábitos alimenticios durante la etapa adulta joven o media. Si en esta etapa no cuidas tus hábitos alimenticios puedes poner en peligro tu salud, ya que estas más propenso a adquirir alguna enfermedad cardio metabólicas. Debes tener dietas equilibradas, comidas organizadas, realizar activación física

Sin duda alguna la alimentación en cada etapa es de suma importancia, ya que podemos prevenir diversas enfermedades que suelen aparecer mayormente en la vida adulta, pero no quiere decir que no pueden aparecer en alguna etapa anterior, nos damos cuenta que en algunas ocasiones tenemos que saber que vitaminas y minerales aportan más a la etapa en donde estamos, ya que si nos excedemos podemos proporcionar diversas malformaciones como en la etapa de la gestación y lactancia. Se debe seleccionar la comida con mayor cuidado a medida que se envejece para asegurarse de que se cumplen los requisitos nutricionales sin exceder los requisitos calóricos.

Bibliografía

ROTH, R. A. (2009). *NUTRICION Y DIETOTERAPIA* (9NA ed.). MEXICO D.F: MC GRAW HILL.

SURESTE, U. D. (2022). *ANTOLOGIA DE NUTRICION*.