



# Mi Universidad

## Ensayo

*Nombre del Alumno: Ingrid Villarreal Sánchez*

*Nombre del tema: Ensayo*

*Parcial: 3er. Parcial*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería*

*Cuatrimestre: 3er. Cuatrimestre*

## INTRODUCCION

En este tema hablaremos sobre el embarazo todas las mujeres necesitan atención y cuidados durante el embarazo, este tipo de atención generalmente se le llama atención prenatal o antenatal, la atención prenatal ayuda a las mujeres embarazadas a estar más sanas y a tener menos problemas durante el parto. En el tema de lactancia: La lactancia materna es la más recomendable, se ha demostrado que la lactancia es más que alimentación para el bebé. La leche materna también estimula el desarrollo del sistema inmune del bebé y le proporciona elementos contra inflamaciones e infecciones. Mientras que, en la mamá, reduce el riesgo de desarrollar cáncer de mama y ovarios, diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares. La lactancia materna se da en tres etapas, cada una correspondiente a un tipo de leche producida. La primera infancia durante muchos años se a caracterizado por muchas instituciones como el periodo del desarrollo mas importante de todo el ciclo de vida otras de las experiencias mas importante durante los primeros años de vida de las niñas y niños es el vinculo con la madre. La adolescencia es una etapa de florecimiento, de proyectos, de descubrimiento de sí mismos y del entorno. Nuestro rol como adultos es justamente el de colaborar para que esto fluya cabe destacar que la adolescencia no es lo mismo que la pubertad, que se inicia a una edad específica a raíz de las modificaciones hormonales la adolescencia varía su duración en cada persona también existen diferencias en la edad en que cada cultura considera que un individuo ya es adulto.

## Embarazo

Se denomina embarazo, gestación, preñez o gravidez al periodo que transcurre desde la implantación del óvulo fecundado en el útero hasta el momento del parto.

A partir de que el óvulo es fecundado se producen cambios en el cuerpo de la mujer, tanto fisiológicos como metabólicos, destinados a proteger, nutrir y proporcionar todo lo necesario para el desarrollo adecuado del feto.

Durante el embarazo se ponen en marcha complejos procesos hormonales que afectan a casi la totalidad de los órganos del cuerpo de la mujer provocando lo que conocemos como síntomas de embarazo.

El primer síntoma es la amenorrea o ausencia de la menstruación, pero pueden presentarse también otras señales de embarazo como hipersensibilidad en los pechos, mareos, náuseas, vómitos, malestar y cansancio.

### Duración del embarazo

La duración aproximada de un embarazo es de 280 días. Son 40 semanas desde el primer día de la última menstruación o 38 semanas (aproximadamente nueve meses) desde el momento de la fecundación.

Se considera un embarazo a término aquel que transcurre entre la semana 37 (259 días cumplidos) y la semana 42 de gestación (294 días cumplidos).

Un embarazo de menos de 37 semanas se considera pre-término, mientras que uno de más de 42 semanas se considera post-término.

Existe una fórmula para conocer la fecha probable de parto, conocida como Regla de Nagele, que consiste en restarle tres meses y añadirle siete días a la fecha (el primer día) de la última menstruación.

El embarazo se divide en trimestres. El primer trimestre abarca hasta la semana 14 de embarazo (12 semanas de gestación), el segundo trimestre de la semana 14 a la semana 28 de embarazo y el tercer trimestre desde la semana 28 a la semana hasta el nacimiento.

El período embrionario se extiende desde la implantación del cigoto en las paredes del útero hasta la décima semana de gestación, cuando se han completado las estructuras principales y pasa a considerarse feto.

### Tratamiento Nutricional:

La nutrición consiste en consumir una dieta saludable y equilibrada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Los nutrientes son sustancias en los alimentos que el cuerpo necesita para poder funcionar y crecer. Estos incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua.

- ☼ El ácido fólico es una vitamina B que puede ayudar a prevenir ciertos defectos congénitos. Antes del embarazo, necesita 400 microgramos por día. Durante el embarazo y la lactancia, necesita 600 microgramos por día proveniente de alimentos o vitaminas. Es difícil obtener esta cantidad solo de los alimentos, por lo que debe tomar un suplemento que contenga ácido fólico
- ☼ El hierro es importante para el crecimiento y desarrollo cerebral de su bebé. Durante el embarazo, la cantidad de sangre en su cuerpo aumenta, por lo que necesita más hierro para usted y su bebé en crecimiento. Debe recibir 27 miligramos de hierro al día
- ☼ El calcio durante el embarazo puede reducir su riesgo de preeclampsia, una condición médica grave que causa un aumento

repentino de la presión arterial. El calcio también se acumula en los huesos y futuros dientes de su bebé.

- ☼ Las embarazadas adultas deben recibir 1,000 miligramos de calcio al día
- ☼ Las embarazadas adolescentes (entre 14 y 18 años) necesitan 1,300 miligramos de calcio al día
- ☼ La vitamina D ayuda al calcio a formar los huesos y dientes del bebé. Todas las mujeres, embarazadas o no, deben recibir 600 unidades internacionales de vitamina D al día

La cantidad de peso que debe subir depende de su salud y de cuánto pesaba antes de embarazarse:

- ☼ Si tenía un peso normal antes del embarazo, debería aumentar entre 25 y 30 libras
- ☼ Si tenía bajo peso antes del embarazo, debería ganar más
- ☼ Si tenía sobrepeso u obesidad antes de quedar embarazada, debería aumentar menos de peso

La cantidad de calorías que necesita depende de cuánto debe subir de peso. Su profesional de la salud puede decirle cuál debe ser su meta, en función de su peso antes del embarazo, su edad y la rapidez con la que aumenta de peso. Las recomendaciones generales son:

- ☼ En el primer trimestre de embarazo, es probable que no necesite calorías adicionales
- ☼ En el segundo trimestre, por lo general necesita cerca de 340 calorías extra
- ☼ En el último trimestre, usted puede necesitar cerca de 450 calorías extra al día
- ☼ Durante las últimas semanas de embarazo, es posible que no necesite calorías adicionales

### Recomendaciones nutricias:

La gestación es un período de intenso crecimiento y desarrollo para el feto, y de cambios fisiológicos para la mamá. El feto en desarrollo adquiere sus nutrientes de la alimentación materna y de sus reservas de grasa, por lo que si la alimentación materna no es correcta podría generarse enfermedades que afectan el pronóstico de salud de ambos. El consumo adecuado de nutrientes durante el embarazo promueve estos procesos, mientras la desnutrición y la sobrealimentación puede estar asociada con resultados adversos del embarazo. Por lo tanto, es importante evaluar, supervisar y, en su caso, hacer cambios para mejorar la nutrición materna antes y durante el embarazo.

### Necesidades de proteínas y otros nutrientes durante el embarazo.

Nutriente	No embarazada	Embarazada
Calorías	1800	2140 -2250
Proteínas gramos	46	71
Vitamina A mcg.	700	770
A.Fólico mg	400	600
Tiamina mg .	1,1	1,4
Vitamina D mcg.	5	5
Calcio mg.	1000	1000
Hierro mg .	18	27
Zn mg.	8	11.

### Porciones de los diferentes grupos de alimentos necesarias para cubrir los requerimientos.

Grupo de alimentos	No embarazadas 1800-2000 calorías ( porciones)	Embarazadas (Porc)
Cereales, papas, leguminosas frescas	5	6
Verduras	4	4
Frutas	4	5
Lácteos	4	5
Pescado , carne , huevo, leguminosas secas .	3	3

### Requerimiento calorico

Unas 75.000 calorías extra de media es lo que requiere una mujer para un desarrollo óptimo del feto, según la Sociedad Americana del Embarazo. Lo que supone unas 300 calorías cada día. Un incremento que un yogurt con seis almendras o un bol de muesli con leche y una manzana mantienen cubierto.

La embarazada necesita comer de forma variada y completa, para cubrir los requerimientos nutricionales necesarios para llevar a cabo un embarazo sano, sin complicaciones maternas ni fetales, ya que hay una sobrecarga en el funcionamiento de algunos órganos y sistemas maternos.

A medida que avanza la gestación, las necesidades calóricas aumentan:

- Durante el primer trimestrelas necesidades calóricas varían poco, unas 1800 calorías, pero debes empezar a habituarte a comer alimentos saludables.

- Durante el segundo trimestre el feto dobla su talla, al inicio del cuarto mes hay que ir aumentando progresivamente las calorías hasta llegar a las 2.500que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS). Lo que traducido en alimento no es mucho, un yogur con una cucharada de miel y

un plátano. Por lo tanto, la mayor necesidad de calorías no implica excederse con los dulces, cuyo consumo hay que moderar.

- Y durante el tercer trimestre la dieta debe aportarte unas 2.700 calorías diarias y contener unos 100g de proteínas.

### Macronutrientes

Cantidad de proteína depositada en el desarrollo fetal, formación de la placenta, y el aumento de los tejidos de la propia gestante como el útero, el pecho, sangre e incluso el tejido adiposo.

Aunque la deposición proteica es distinta a lo largo del periodo gestacional, va aumentando a medida que se avanza en el embarazo. Las recomendaciones de la ingesta proteica solo incluyen un valor que engloba toda la gestación.

Variabilidad individual por la diferencia de tamaños corporales de las gestantes.

Eficacia metabólica del organismo de la mujer gestante, necesaria para convertir la proteína de la dieta en estructuras corporales.

### Lactancia

La lactancia materna 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.

### Composicion

La leche materna incluye todos los nutrientes que un recién nacido requiere hasta los seis meses de edad, por lo que será su único alimento. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recoge en su libro La alimentación del lactante y del niño pequeño los componentes principales de la leche materna, que son:

- ☼ **Grasas:** En cada 100 mililitros de leche hay 3,5 gramos de grasa, aunque la cantidad que recibe el lactante varía a lo largo de la toma. La grasa se concentra especialmente al final de la toma, por lo que



la leche presenta una textura más cremosa que al inicio. Las grasas de la leche materna son importantes para el desarrollo neurológico del niño.

- ☼ **Carbohidratos:** El principal es la lactosa, cuya presencia es más alta que en otro tipo de leches y sirve como fuente de energía. Otros hidratos de carbono presentes en la leche materna son los oligosacáridos, importantes para combatir infecciones.
- ☼ **Proteínas:** La leche materna contiene una menor concentración de proteínas que la leche normal, lo cual la hace más adecuada para los lactantes. Algunas de estas proteínas son la caseína o la alfa-lactoalbúmina. La beta-lactoglobulina, una proteína presente en la leche de vaca y que puede provocar intolerancia a la lactosa, no está presente en la leche materna.
- ☼ **Vitaminas y minerales:** La leche materna ofrece la cantidad adecuada de la mayoría de las vitaminas, a excepción de la vitamina D. Para corregir esa carencia, se debe exponer al bebé a la luz del sol para que la genere de manera endógena, o si no, mediante suplementos vitamínicos.
- ☼ **Factores anti-infecciosos:** Entre ellos se encuentran las inmunoglobulinas, los glóbulos blancos, las proteínas del suero o los oligosacáridos.
- ☼ **Factores bioactivos:** Algunos de ellos son la lipasa, que ayuda a la digestión de la grasa en el intestino delgado; o el factor epidérmico de crecimiento, que estimula la maduración de las células de la mucosa del intestino para mejorar la absorción y digestión de los nutrientes.

### Ventajas de la lactancia materna

La lactancia materna es buena para su bebé

La leche materna es la fuente de alimento natural para los bebés menores de 1 año. Esta leche:

- ☼ Tiene las cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasa
- ☼ Proporciona las proteínas digestivas, minerales, vitaminas y hormonas que los bebés necesitan
- ☼ Tiene anticuerpos que ayudan a evitar que su bebé se enferme

Su bebé amamantado es menos propenso a enfermarse

Su bebé tendrá menos:

- ☼ Alergias
- ☼ Infecciones del oído
- ☼ Gases, diarrea y estreñimiento
- ☼ Enfermedades de la piel (tales como eccema)
- ☼ Infecciones estomacales o intestinales
- ☼ Problemas de sibilancias
- ☼ Enfermedades respiratorias, como la neumonía y la bronquiolitis

El bebé alimentado con leche materna pueden tener un menor riesgo de padecer:

- ☼ Diabetes
- ☼ Obesidad o problemas de peso
- ☼ Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- ☼ Caries en los dientes

### Requerimiento calórico

Los requerimientos diarios de líquidos y calorías son proporcionalmente mayores en los recién nacidos y los lactantes que en los niños mayores y los adultos. Los requerimientos relativos de proteínas y calorías (g o kcal/kg de peso corporal) declinan progresivamente desde el final de la lactancia hasta la adolescencia pero aumentan los requerimientos absolutos. Por ejemplo, los requerimientos de proteínas disminuyen

desde 1,2 g/kg/día al año hasta 0,9 g/kg/día a los 18 años, y los requerimientos relativos medios de calorías disminuyen desde 100 kcal/kg al año hasta 40 kcal/kg en la adolescencia tardía.

## Infancia

Edad	Alimentos	Preparacion	Consistencia	Cantidad
<b>6m</b>	Verduras(chayote, calabaza, zaahoria) frutas (platano,manzana y pera)	Rallados, pure de verduras o frutas cocidas al vapor	Espesa pure suave	2-3 cucharadas
<b>7-8m</b>	Cereales (arroz, sopa de pasta, pepa, cereales, avena, galletas) leguminosas (frijoles, lentejas y habas)	Pure suave o sopa espesa alimetos calidos	Picados o machacados que sean suaves	$\frac{1}{2}$ taza 3-4 cucharadas
<b>9-11m</b>	Alimentos de origen animal (pollo, res, pavo, jamon) lacteos (yogurt, queso, crema)	Alimetos molidos rebanadad muy delgadas y desmenuzadas	Molidos y picados	$\frac{1}{2}$ taza a 4-5 cucharadas
<b>12-24m</b>	Dieta familiar Huevo Citricos (naranja, guayaba, mandarina, toronja, limon, fresa) Soya	Evitar platillos muy condimentados, grasosos o irritantes	Trozos pequeños	2/4 tazas 5-7 cucharadas

La infancia es un período de tiempo que abarca desde el momento del nacimiento de una persona hasta el comienzo de su pubertad.

A pesar del hecho de que dichos plazos se consideran de forma individual, ya que no hay una edad precisa para el inicio de la pubertad,

la infancia dura aproximadamente de 11 - 14 años. En la infancia, una persona atraviesa etapas muy importantes de desarrollo mental y físico, las más mínimas alteraciones en las que a menudo conducen a problemas psicológicos y fisiológicos en la edad adulta.

La infancia de una persona cubre aproximadamente el 10% de toda su vida. A pesar de que la personalidad del niño aún no se ha formado, en estado puro ya se puede tener una idea primaria de su carácter y temperamento.

### Periodos de la infancia

La infancia se divide en cuatro períodos principales:

- ☼ Infancia (desde el primer día de vida hasta un año).
- ☼ Infancia temprana (niños de 1 año a 3 años).
- ☼ Edad preescolar (de 3 años a 7 años).
- ☼ Edad escolar primaria (de 7 años a 11 años).

La infancia es un momento maravilloso para muchas personas. Ya que este es un período en el que al niño se le protege de todas las preocupaciones de los adultos. Un pequeño se divierte con cosas muy sencillas: jugando con muñecas, coches o a las escondidas y experimenta una alegría sincera al jugar con otros niños. Todo esto se deja de lado en la mente de cada persona.

Durante la infancia, cuando los niños no enfrentan la crueldad e injusticia del mundo que los rodea, estos pueden tratar a las personas sinceramente sin ponerse las máscaras sociales. Por eso, el recuerdo de los momentos maravillosos de la infancia debe preservarse cuidadosamente durante toda la vida.

### Como debe ser su Alimentacion:

- ⊗ Energía. Durante el primer año de vida las necesidades de energía son muy elevadas, y luego bajan muy sensiblemente para ir aumentando de forma progresiva hasta la adolescencia.
- ⊗ Proteínas. Las necesidades de proteínas son muy altas en los lactantes, disminuyen posteriormente, y se elevan de nuevo en la pubertad. Están presentes en las carnes, pescados, lácteos, legumbres, cereales y frutos secos, entre otros alimentos. aumentando de forma progresiva hasta la adolescencia.
- ⊗ Hidratos de carbono. El consumo de hidratos de carbono, tanto complejos (cereales o arroz), como simples (azúcar o miel), también es fundamental durante la infancia.
- ⊗ Fibra. Para calcular la necesidad de fibra de los más pequeños, se suele realizar la siguiente operación: sumar a la edad del niño el número 5. Por ejemplo, un niño de ocho años necesitará 13 gramos de fibra al día (8+5). Esta fórmula es aplicable desde los dos años. La fibra, entre otros beneficios, ayuda a regular el colesterol y el nivel glucémico. Contienen fibra las legumbres, los cereales -fundamentalmente los integrales-, los frutos secos y las verduras, frutas y hortalizas.
- ⊗ Grasas. Es importante controlar desde la infancia qué cantidad y tipo de grasas incluimos en la dieta. Sobre todo, los niños y adolescentes deben evitar el exceso de grasas saturadas, presentes en los alimentos de origen animal que tengan grasa, como la leche, la mantequilla, los lácteos, las carnes grasas y los embutidos y salsas. En cambio, son aconsejables las grasas de origen vegetal (monoinsaturadas), especialmente el aceite de oliva
- ⊗ Vitaminas. Un consumo adecuado de frutas y verduras -al menos cinco piezas o raciones al día-, asegurarán al menos el aporte necesario de vitaminas C y A. Por otra parte, el

consumo de carnes, pescados, huevos y lácteos proveen de vitamina B.

- ☼ **Minerales.** Por ejemplo, el calcio es esencial para la formación del esqueleto, por lo que los niños deben consumir abundantes lácteos y pescado azul. Durante los periodos de crecimiento rápido, los niños necesitan cantidades más elevadas de hierro, de manera que la dieta infantil debe incluir carne de vacuno, legumbres y cereales. Y por último, en la pubertad aumentan, sobre todo en las chicas, las necesidades de yodo. En consecuencia, el consumo moderado de sal yodada en las comidas puede ser aconsejable, aunque nunca debe abusarse.

### Recomendaciones nutricias:

- ☼ Dale los mismos alimentos que come el resto de la familia, adecuando a sus necesidades las porciones, los utensilios y el número de comidas (tres comidas mayores y dos colaciones).
- ☼ En las colaciones puedes incluir: fruta, verdura picada, flan, gelatina, arroz con leche, camote cocido o lo que tengas disponible en casa.

### Selección de alimentos

- ☼ La selección de alimentos se debe hacer con el objetivo de conseguir lo mejor para la salud y bienestar del niño, y no con el objetivo de satisfacer sus caprichos.
- ☼ Como siempre, la primera recomendación es elegir los alimentos para asegurar una dieta equilibrada.
- ☼ El equilibrio de una dieta se consigue desde dos niveles: cualitativo y cuantitativo, por lo que la selección de alimentos también debe tener carácter cuantitativo y cualitativo.

### Selección cuantitativa

Es necesario ayudarse de tablas de composición de alimentos:

☼ En las tablas se suele expresar la cantidad de energía y nutrientes contenida

en 100 g de alimento. Pero los niños no comen 100 g de esto o de lo otro, sino que es necesario aportar unas cantidades acordes con su edad, raciones, que aseguren el aporte que se establece en las recomendaciones dietéticas.

Es decir, teniendo en cuenta las cantidades recomendadas.

En el apartado anterior, hay que calcular qué cantidad de alimento las contiene.

Ejemplo:

Si para un niño de 4-8 años se deben aportar en la dieta diaria 1000 mg de calcio, y 100 g (ml) de leche de vaca contienen 125mg de calcio, la relación que tenemos que conseguir es:

Si 100ml de leche, contienen 125mg de calcio, 1000mg será a X.  
 $X = 100 \cdot 1000 / 125 = 800 \text{ml de leche.}$

### Requerimiento calorico

Bebé de 1 año

900 Kcal basales - Si el bebé ya camina y gatea muy activamente, es probable que sus necesidades sean mayores, hasta 100-250 Kcal superiores.

- Niños de 2 a 3 años

1000 Kcal basales - Puede ser necesario aumentar en hasta 200-350 Kcal esta recomendación en función de que el niño realice una actividad física leve (1200 Kcal), moderada (1250Kcal) o alta (1350 Kcal).

- Niños de 4-8 años

1200-1400 Kcal diarias suelen ser la media basal, pudiendo necesitar 200-400 Kcal más en función de la actividad física.

- Niños 9-13 años

1400-1600 Kcal diarias cuando no se realiza actividad física alguna, sumando otras 200-400 Kcal en función de la actividad física.

- Niños mayores de 14 años

1800-2200 Kcal más 200-400 Kcal en función de la actividad física que realicen.

### Adolescencia

Se trata de un período de desarrollo psicológico, biológico, social y sexual que ocurre después de la niñez, lapso en el cual se da inicio a la pubertad. Tal como se ha mencionado con anterioridad, este no es más que una etapa vital que se encuentra entre la pubertad y la adultez, por lo que su período de duración tiende a variar.

La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años

### Alimentación

Pobre en nutrientes esenciales y elevada en grasas, azúcares y sodio (escasa ingesta de fibra, calcio, vitaminas A y C, así como de frutas, verduras y lácteos).

\* Limitada la variedad de alimentos en la dieta (exceso de azúcar, harinas, grasas, dulces).

\* Irregular en el patrón diario de comidas. Se saltean comidas como el desayuno y almuerzo, y se concentra mucha cantidad en la comida de la cena, favoreciendo de esta manera el picoteo.



\* Alto consumo de productos ultraprocesados altos en calorías pero de bajo aporte nutricional (bebidas e infusiones azucaradas, panificados, golosinas, los snacks y las comidas rápidas).

\* Escaso consumo de frutas, verduras, granos y cereales integrales.

### Recomendaciones nutricias

Las recomendaciones nutricionales para un adolescente deben ir orientadas fundamentalmente a conseguir tener una dieta ordenada y equilibrada, en consonancia con las necesidades nutricionales, generando así los hábitos adecuados.

La dosificación de calorías a lo largo del día debe realizarse dependiendo de las actividades desarrolladas, evitando así prescindir de comidas o, por el contrario, realizando algunas excesivamente cuantiosas

- ⊗ Es básico reforzar el desayuno, evitando comer entre horas.
- ⊗ Hay que variar el consumo de alimentos, cogiendo de todos los grupos.
- ⊗ Moderar el consumo de carnes, fomentando el consumo de cereales y legumbres frente a la carne.
- ⊗ Se debería aumentar la ingesta de pescados en relación a la carne.
- ⊗ Conviene potenciar el consumo del aceite de oliva frente a otros aceites vegetales como mantequillas y margarinas.
- ⊗ Los bollos industriales deben consumirse lo menos posible, ya que contienen una elevada cantidad de grasas saturadas.

- ☼ Hay que fomentar el consumo de cereales como pan, pasta, arroz, etcétera. Así como de frutas frescas y enteras, verduras, hortalizas y legumbres.
- ☼ No ingerir una elevada cantidad de zumos no naturales.
- ☼ Aumentar el consumo de agua en comparación con otro tipo de refrescos, que mayoritariamente contienen azúcares y aditivos.

### Edad adulta

La primera de las etapas de la adultez es la que se conoce como adultez temprana, un periodo que comienza tras finalizar la etapa de desarrollo de la adolescencia, abarcando un rango de edad que va desde los 18 años, coincidiendo con el comienzo de la mayoría de edad aproximadamente, hasta los 40 años.

#### Recomendaciones:

La correcta alimentación de las personas mayores es una parte fundamental de una vida saludable. El impacto de la malnutrición en este grupo de población supone, tanto si se trata de personas sanas o con patologías establecidas, un mayor riesgo de contraer enfermedades e incluso de mortalidad, la aparición de deterioro cognitivo, anemias, dificultad para controlar muchas enfermedades y una aceleración de las enfermedades degenerativas, que ya de por sí producen malnutrición.

Además, hay que tener en cuenta que el proceso de envejecimiento afecta a la función digestiva, de tal modo que se reduce la absorción intestinal de los nutrientes, pudiendo ocasionar en las personas mayores cuadros de desnutrición, aun cuando éstas requieran una menor cantidad de energía y, como consecuencia, necesiten comer menos.

No obstante, los cambios que se producen en el organismo con la edad exigen aumentar la ingesta de determinados nutrientes para mantener una alimentación equilibrada que cumpla con sus necesidades nutricionales, impuestas por las consecuencias del deterioro asociado al envejecimiento. De hecho, en las personas mayores la alimentación cumple una función preventiva importante.

Para ello, conviene seguir algunas recomendaciones básicas relativas a la nutrición:

- ☼ La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios.
- ☼ Hay que reducir el consumo de grasas saturadas (carne roja y embutidos) y aumentar las grasas con ácidos esenciales omega-3 y omega-6, contenidos en ciertos pescados (salmón, sardinas, etc.)
- ☼ También hay que incrementar el consumo de grasas vegetales, preferiblemente mediante el consumo de aceite de oliva. Hay muchos alimentos envasados en cuya composición se mencionan los aceites vegetales, pero sin especificar su procedencia, ya que puede tratarse de aceites de coco, palma o palmiste, que tienen un alto contenido en grasas saturadas.
- ☼ La leche y los derivados lácteos hay que tomarlos desnatados o, en todo caso, semidesnatados.
- ☼ Es importante aumentar el consumo de frutas, legumbres, verduras y cereales, dado su elevado contenido en nutrientes importantes (vitaminas y minerales) y fibra, esencial para mantener la motilidad intestinal y evitar el estreñimiento.

- ☼ Es necesario aumentar el consumo de calcio (lácteos) y vitamina D. Esta última es esencial para la correcta absorción del calcio y basta exponer la piel al sol unos 20 minutos diarios (paseos) para obtener la cantidad necesaria.
- ☼ Se debe limitar el consumo de sal y azúcar (dulces).
- ☼ Ingerir mucho agua a lo largo del día, preferiblemente fuera de las comidas y en pequeñas cantidades. Además de prevenir el estreñimiento, de esta manera se asegura una correcta hidratación del organismo.

### Alimentación en adultos

Es importante conservar en esta etapa las características de una correcta alimentación, la cual debe ser:

- ☼ Variada
- ☼ Equilibrada
- ☼ Completa
- ☼ Suficiente
- ☼ Adecuada

Pero hay varios aspectos a tomar en cuenta, uno de ellos es pérdida dental, donde hay dificultades para masticar y deglutir, cuando existen estos problemas se requiere que la consistencia de los alimentos y el método de cocción se modifiquen; si hay dificultad en la masticación, los alimentos deben ser fraccionados en trozos pequeños y de consistencia blanda.

### Climaterio

El concepto de climaterio tiene su origen en un término griego que se traduce al español como "escalón" y se utiliza para identificar el ciclo vital previo y posterior a la pérdida de las funciones genitales. Se trata de un periodo de transición que se

extiende por varios años y que se desarrolla a partir de una baja significativa en la capacidad de producir estrógenos y del agotamiento de los ovarios.

El climaterio, por lo tanto, está relacionado a la notoria incapacidad para la generación de hormonas, ovocitos y folículos. El proceso se desencadena antes y después de la menopausia (fase caracterizada por el cese permanente de la menstruación).

Esta etapa tiene lugar en la madurez de las mujeres y es considerada como un periodo de involución, ya que aparece asociada a diversas manifestaciones físicas y emocionales. El climaterio supone tanto un cambio biológico como social: por lo tanto, sus características dependerán de la condición psicológica de cada mujer.

Los síntomas de este periodo identificado como climaterio empiezan a advertirse en el ciclo conocido como pre-menopausia a causa de las alteraciones en las concentraciones estrogénicas. La sensación de calor, la sudoración repentina, el encendimiento del rostro, la fatiga y el vértigo tienen relación a los cambios vasomotores.

#### Alimentación:

La menopausia o el climaterio es una etapa de transición entre los 40 y 50 años de la vida de la mujer en la que se produce una reducción en la producción de hormonas sexuales femeninas. Suele manifestarse con un ciclo menstrual irregular, a veces sin ovulación hasta que llega un momento en que las menstruaciones desaparecen, de igual forma que la capacidad reproductiva

- ☼ Evitar el exceso de fitatos, presentes en el salvado de los cereales, ya que atrapan el calcio y no dejan que se absorba. Por ello es importante no tomar en la misma comida lácteos y cereales integrales.
- ☼ Reducir el consumo de proteínas de origen animal, debido a que un exceso de proteínas en la dieta favorece la descalcificación ósea. La alimentación actual es excesiva en proteínas, y reduciendo el tamaño de las raciones de estos alimentos podemos disminuir ya su aporte (sobre todo de carnes, de las cuales abusamos).
- ☼ Evitar el tabaco y el alcohol.

## Vejez

La vejez es el período vital que sigue a la madurez. Si bien no existe una edad determinada para señalar su inicio en los seres humanos, la Organización Mundial de la Salud ubica esta etapa a partir de los 60 años.

Aunque la vejez implica un deterioro orgánico gradual, son las condiciones de vida previas y los factores genéticos los que determinarán una evolución favorable o no de esta etapa.



### Etapas de la vejez

La vejez trae consigo una serie de cambios biológicos que pueden verse acelerados o retardados según las características de cada persona, pero en la mayoría de los casos son inevitables. Estos cambios aparecen en tres etapas:

### Alimentación

- ☼ Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena).

- ☼ Comer la mayor variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas.
- ☼ Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz).
- ☼ Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado).
- ☼ Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal.
- ☼ Beber agua natural (mínimo litro y medio al día).
- ☼ Procurar la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos.
- ☼ Realizar 30 minutos de actividad física al día.
- ☼ Comer con tranquilidad, en compañía de preferencia en familia y disfrutar de su alimentación.

CARACTERÍSTICAS	¿CÓMO SE LOGRA?	
<p><b>Completa:</b> Contiene todos los nutrimentos en cada tiempo de comida.</p>	Elegir un alimento de cada grupo, siguiendo la guía del Plato del Bien Comer	
<p><b>Equilibrada:</b> Que los alimentos contengan entre sí las proporciones de nutrimentos adecuados.</p>	Elegir alimentos de elaboración simple, moderados en ingredientes, por ejemplo: Elegir una carne magra en lugar de chicharrón o carnitas. Elegir pan integral en lugar de pan dulce.	
<p><b>Inocua:</b> Su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.</p>	Lavar los alimentos antes de cocinarlos. Ser cuidadoso de los lugares en donde se consumen alimentos preparados.	
<p><b>Suficiente:</b> Consumir la cantidad necesaria cubriendo las necesidades nutricionales personales para cada etapa de la vida.</p>	Respetar horarios de comidas y evitar ayunos prolongados nos ayudará a comer justo lo que se necesita, evitando atracones por episodios de hambre. Saborear las comidas. Evitar comer hasta quedar satisfecho.	
<p><b>Variada:</b> Elegir alimentos de diferentes tipos, colores, olores y consistencia. De esta manera se podrá disfrutar de todos los beneficios nutrimentales de los alimentos.</p>	Se pueden construir diferentes platillos con alimentos similares o equivalentes. Por ejemplo: 2 quesadillas de queso panela con flor de calabaza, equivalen a un sándwich de pollo con jitomate y lechuga.	
<p><b>Adecuada:</b> que sea acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.</p>	Adaptar los ingredientes de los platillos elegidos ajustándolos a las necesidades prefiriendo alimentos altos en fibra y bajos en grasas saturadas, azúcares y sodio.	

### Requerimiento calorico

- ☼ Mujeres que no realizan actividad física. Si son sedentarias, lo máximo son 1400 kilocalorías por día para no aumentar de peso.
- ☼ Mujeres que realizan actividad física moderada. Algunos ejemplos es caminar o trotar, podrán consumir aproximadamente 1750 kilocalorías por día.
- ☼ Mujeres que realizan demasiada actividad física. Pueden consumir hasta 2200 kilocalorías por día.

En el caso de los hombres es diferente, ya que ellos tienen mayor cantidad de masa muscular.

- ☼ Hombres que no realizan actividad física. Podrán consumir aproximadamente 2200 kilocalorías por día.
- ☼ Hombres que realizan actividad física Ellos pueden consumir 2400 kilocalorías.
- ☼ Hombres que no realizan demasiada actividad física. Aproximadamente son 2800 kilocalorías.



### Conclusion:

Como podemos ver es una etapa la que el ser humano va cambiando va desarrollando, desde el crecimiento en el vientre de nuestra madre hasta la etapa de la vejez pasamos por varios cambios tanto físicos, psicológico, emocionales, experimentamos de todo a través del desarrollo, también vemos que es importante tener una buena alimentación, buenas recomendaciones desde el crecimiento prenatal hasta la última etapa de nuestra vida, debemos de tomar en cuenta tener una buena calidad de vida la cual nos lleve a tener una buena calidad de vida