



Nombre del Alumno: Verónica Mariana Hernández Rincón

Nombre del tema: Alimentación en las diferentes etapas de la vida

Parcial: Tercer Parcial

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Tercer Cuatrimestre

Pichucalco, Chiapas a 10 de julio de 2022.

Introducción

La nutrición es un factor importante en la vida de todas las personas, sin importar la etapa en la que estén, el cuerpo siempre necesita de alimentos que aporten nutrimentos, estos se adquieren con una buena alimentación. Son 7 etapas que se toman en cuenta, embarazo, lactancia, adolescencia, edad adulta, climaterio y vejez. Cada etapa va requiriendo ciertos aportes nutrimentales, aunque en todos se incluyen los macronutrientes y los micronutrientes. En cada etapa las cantidades cambian, en algunas son casi iguales.

Recordemos que la alimentación es un problema en México, en la actualidad, 1 de cada 9 personas en el mundo pasa hambre, 1 de cada 3 padece sobrepeso u obesidad, y de ahí se derivan otras enfermedades, lo que queremos decir con esto, es que en México tenemos un poco educación nutricional. Por ellos se han implementado ciertos programas que indiquen como debe ser la alimentación de cada persona en las diferentes etapas de la vida. En este trabajo hablamos un poco sobre esto, incluimos el requerimiento hídrico, requerimiento o gasto energético, algunas recomendaciones, los macro nutrientes (carbohidratos, lípidos y proteínas) y los micro (minerales y vitaminas). Recordemos que cada persona, y cada cuerpo es diferente, los estilos de vida, la actividad física, la religión, la economía y en muchas ocasiones la existencia de una patología, influyen en la nutrición. Por lo

tanto, la dieta de cada persona debe ser distinta, aquí solo damos algunos aproximados.

Embarazo y lactancia

El embarazo o la gestación es la etapa en donde se va creando un ser vivo, desde que el ovulo es fecundado por un espermatozoide, posteriormente se va desarrollando en el útero de la mujer y dura aproximadamente 288 días es decir 9 meses o de 37 a 42 semanas.

Cuando él bebe nace procede a llevar una alimentación, llamada lactancia, que es cuando él bebe, empieza a tomar la leche de su madre, el cual es un alimento único, que proporciona nutrientes, aparte de fortalecer la relación madre-hijo. Se recomienda que esto sea hasta los primeros 6 meses de vida, y después incluir otros alimentos, de mientras puede seguir la lactancia, hasta los 2 años de edad.

En el embarazo la mamá requiere de para cubrir la energía necesaria para la síntesis de grasas y proteínas se requieren 85000 kcal aproximadamente, divididas entre los 280 días de gestación, representa una ingesta adicional de 300 kcal/día De proteínas se necesita un incremento de 1.3, 6.2 y 10.7 g/día. Lípidos se requiere de un 20% a 25%. Carbohidratos de 50% a 55% de la anergia total, priorizar los carbohidratos complejos. Los micronutrientes que se necesitan de hierro 100-120 mg/día, cinc de 20 mg/ día. De vitaminas se necesita vitamina B6 1.9 mg/día, ácido fólico 4 mg/día, vitamina C 80 mg/día, para que el bebé tenga un óptimo desarrollo. Se requiere 2,700 mililitros a 4800 ml por día.

Algunas recomendaciones nutricias en el embarazo son:

- Incluir alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico
- No comer alimentos crudos o que no estén bien cocidos
- Evitar consumir embutidos y alimentos que contengan mucha sal
- Disminuir el consumo de pastelillos, galletas y frituras
- Tomar de 2 a 3 litros de agua diario
- Evitar el consumo de picantes
- Realizar 5 comidas durante el día, de preferencia

En la lactancia el cuerpo de la madre por si solo se encarga que la leche sea una fuente de nutrición optima, aunque también es importante que la mamá consuma ciertos nutrientes, frutas, verduras leguminosas, y alimentos de origen animal, como es salmón, atún que brinda omega 3 el cual ayuda al desarrollo del sistema nervioso central y la vista del bebé.

Existen muchos benéficos para el bebé recibir la lactancia materna, así como para la madre:

Para el bebé:

- Le brinda anticuerpos que lo protegen de enfermedades
- disminuye el riesgo de desnutrición
- Disminuye los cólicos al bebé
- Crea un vínculo afectivo con la madre
- Protege contra las caries dentales

Para la madre:

- Rápida recuperación después del parto
- Previene la depresión post-parto
- Previene el cáncer de mama y ovario, así como la osteoporosis

Algunas recomendaciones nutricias para esta etapa de lactancia son:

- Realizar de 5 a 6 comidas al día
- Evitar el consumo de grasas saturadas (mas grasas saludables)
- Cocinar a la plancha, al vapor, evitar fritos
- No consumir alcohol, o cafeínas.
- Evitar los azures refinados
- Beber suficiente agua (de 2 a 2.5 L/día)
- Consumir alimentos ricos en hierro

Infancia

La infancia podríamos definir como primer desarrollo del ser humano, después del nacimiento, aquí empiezan los primeros cambios, nos volvemos más receptores y es donde se empieza a formar una persona en cuanto a su forma de ser y pensar, etapa sumamente importante.

Esta dura de los 6 a 11 años, aunque la podemos tomar desde el nacimiento, hasta la adolescencia.

Primer año de vida:

El primer año de vida es un cambio drástico para el niño, después de estar en el vientre de la madre; empieza la sobrevivencia donde él se encarga de su digestión, absorción, metabolismo y excreción, hablando específicamente de la nutrición. Los cambios físicos en esta etapa hacen que intervenga mucho la nutrición, ya que todos los tejidos del organismo, tienen un óptimo desarrollo gracias a los nutrientes que recibe.

Cuadro de ablactación

Edad cumplida	Alimentos a introducir	Frecuencia	Consistencia
0-6 meses	Lactancia materna exclusiva	Libre demanda	Líquida
6-7 meses	Carne (ternera, pollo, pavo, res, hígado) Verduras y frutas Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pasta, cereales infantiles precocidos adicionados)	2 a 3 veces al día	Purés y papillas
7-8 meses	Leguminosas (Frijol, haba, garbanzo, lenteja)	3 veces al día	Purés, picados finos, alimentos machacados
8-12 meses	Derivados de leche (queso, yogurt, otros) Pescado y huevo	3-4 veces al día	Picados finos Trocitos
12 meses	Frutas cítricas, leche entera. El niño se incorpora a la dieta familiar	4-5 veces al día	Trocitos pequeños



El requerimiento nutricional es de un 50 a 60% de los hidratos de carbono, del 25 a 35% de lípidos, y un aproximado de 10 a 15% de proteínas.

Sus requerimientos son:

Carbohidratos: Es de 50% a 60% de calorías, ya que es la principal fuente de energía y los niños son activos en esta edad.

Lípidos: se requiere de 25% a 35% de grasas totales. Esta es para tener un buen desarrollo intelectual.

Proteínas: Este depende de la edad del infante es entre los 16 a 28 g/día.

De 1 a 3 años 16g/día

De 4 a 6 años 24g/día

De 7 a 10 años 28g/día

Minerales y vitaminas

Hierro: el periodo de 1 a 3 años es el más crítico para sufrir deficiencias. Hay un rápido aumento de la masa sanguínea y de la concentración de hierro. Se recomienda una ingesta de 7mg/día entre 1 y 3 años, entre 4 y 8 años 10mg/día y entre 9 y 13 años, 8mg/día.

Calcio: Es necesaria una adecuada mineralización para que el crecimiento óseo sea óptimo. Se recomienda una ingesta de 700mg/día para niños entre 1 y 3 años, 1000mg/día para niños entre 4 y 8 años y 1300mg/día para niños entre 9 y 13.

Vitamina D: Necesaria para la absorción de calcio, ya que es imprescindible para que se lleve a cabo la deposición en los huesos. Se debe asegurar un aporte de 10 microgramos al día.

Zinc: Su deficiencia produce falta de crecimiento, disminución del apetito, etc. De nuevo, los requerimientos varían con la edad, así para niños con edades entre 1 y 3 años se recomienda una ingesta de cinc de 3mg/día, entre 4 y 8 años de 5mg/día y entre 9 y 13 años 8mg/día.

Requerimiento hídrico es de 150 a 160 ml/kg/al día.

Recomendaciones:

- No utilizar las comidas como premio o castigo.
- Que el niño se tome su tiempo para comer
- Evitar alimentos procesados
- De preferencia cocinar al vapor, orneado o asado.
- No obligar a comer, cuando el ya no quiere
- Retrasar la ingesta de jugos hasta mínimo los 6 meses
- No dar probaditas de alimentos antes de los 6 meses

Adolescencia

La adolescencia es una etapa de crecimiento, donde hay cambios hormonales y del desarrollo, que marcan el cambio de niñez a adolescente, sin llegar a la adultez. La forma de ser a esta edad cambia mucho, así como la forma de pensar.

Esta etapa empieza de los 10 hasta los 19 años de edad.

Recomendaciones nutricias:

Como en todas las etapas es importante el cuidar la alimentación, pero aquí se requiere de mucha importancia ya que es el máximo crecimiento en todo el ciclo de vida. El cuerpo cambia por lo tanto requiere de una buena nutrición y intervienen aspectos como la actividad física, sus rutinas y horarios de clase y durante el día, el tipo de alimentación que han llevado en su infancia, algún trastorno alimenticio, vida sexual, adicciones, etc.

Energía son: en hombres, de 2.280 y 3.150 kcal/día para las edades de 10-13 y de 14-19 años.

Proteínas: 0,95 g/kg/día para 10-13 años, y de 0,85 g/kg/día para 14-18 años, lo que significa un aporte aproximado de 34 g/día para el grupo de 10-13 años, y de 52 g/día en varones y 46 g/día en mujeres.

Lípidos: aporte entre el 25 y el 35% del VCT.

Carbohidratos: 130 g/día (45-65% del VCT).

Vitaminas y minerales:

Son tres los minerales que tienen especial importancia en la adolescencia: el calcio, el hierro y el zinc. Cada uno de ellos se relaciona con un aspecto concreto del crecimiento.

De Calcio: se recomiendan unos 1200 mg/día.

De Hierro: Se recomienda un suplemento de 2 mg/día para varones en edad adolescente durante el periodo de máximo crecimiento, entre los 10 y 17 años. Para las chicas se recomienda un suplemento de 5mg/día a partir de la menarquia.

El zinc: Una ingesta diaria de zinc en torno a los 12 mg/día para chicas y 15mg/día para chicos.

Requerimiento hídrico:

- Niños de 9 – 13 años 2.100 ml
- Niñas de 9 – 13 años 1.900 ml
- Niño adolescente > 14 años 2.500 ml
- Niña adolescente > 14 años 2.000 ml

Recomendaciones:

- Hacer 3 comidas, y no saltarse ninguna
- Tomar refrigerios
- Aumentar el consumo de agua
- Evitar los atascos por problemas emocionales
- Realizar actividad física
- Evitar las comidas rápidas y fuera de casa
- Dedicar el tiempo a la comida sin distractores

Edad adulta

La edad adulta es la etapa donde se alcanza un pleno desarrollo físico, emocional y social. La persona está apta para reproducirse, su alimentación empieza a cambiar y muchas veces por la falta de tiempo, por sus horarios de trabajo, entre otros factores.

La adultez empieza entre los 35 y los 40 años y termina entre los 60 y los 65 años. Esta tiene sub etapas:

- Edad adulta temprana (entre los 20 y 40 años).
- Edad adulta intermedia (de los 40 a los 65 años).
- Edad adulta tardía (después de los 65 años de edad).

En la edad adulta se da el último crecimiento, por lo que se debe tener un balance en la ingesta de alimentos, especialmente si lo que buscas es tener una calidad de vida plena, hasta llegar a la vejez, los requerimientos son los siguientes:

De energía se aproxima una ingesta energética de 2.000 kcal/día en mujeres y 2.500 kcal/día en hombres.

Carbohidratos:

Se recomienda que 50 al 70% del total de la energía provenga de los hidratos de carbono, de ellos $\frac{3}{4}$ partes deben ser complejos y sólo un $\frac{1}{3}$ de hidratos de carbono simples. Siempre priorizando cereales integrales, leguminosas, las frutas y vegetales con cascara.

Proteína:

En mujeres de 44-46 g/día y en hombres de 63 g/día. Se recomienda que $\frac{3}{4}$ sean de origen vegetal (es decir de la combinación de una leguminosa con un cereal) y $\frac{1}{3}$ de origen animal.

Lípidos:

Los lípidos deben aportar del 25 al 30% del total de la energía diaria. Se debe dar preferencia a los de origen vegetal ya que aportan ácidos grasos

indispensables y disminuir el consumo de los de origen animal, por su contenido de colesterol y el riesgo cardiovascular.

Requerimiento hídrico

Mujeres: 2.0 L/día

Hombres: 2.5 L/día

Vitaminas y minerales:

La mejor manera de obtener suficientes vitaminas es mantener una dieta balanceada con alimentos variados. En algunos casos, es posible que se necesite un multivitamínico diario o suplementación.

De calcio es de 1000-1200 mg/día

Vitamina D 200 (5 ug/día)

Vitamina B 1.3 ug/día

Climaterio

El climaterio se relaciona con los cambios que experimenta la mujer antes, durante y después de la menopausia, en la que desaparece la función reproductiva y se presentan cambios hormonales drásticos. Entre la etapa reproductiva a la no reproductiva, este período se inicia aproximadamente 5 años antes de la menopausia y su duración es de 10 a 15 años. Y estra en la adultes, pero cambia un poco requerimientos.

Los requerimientos nutricios son los siguientes:

Energía de 1400 a 2000 kilocalorías al día.

Proteína de 10-15%

Lípidos de 25-35%

Carbohidratos 60%

De vitaminas y minerales:

El aporte de calcio deberá ser de entre 1200 y 1500 mg/día, obteniéndolo principalmente con los lácteos que son los alimentos que además de poseer altas concentraciones de calcio, facilitan su utilización.

Vitamina A 100 mg

Vitamina B6 1.6 mg

Vitamina E 10 mg

Hierro 14 mg

Zinc 10 mg

El requerimiento hídrico es similar a los porcentajes anteriores de 2.0 a 2.5 L al día.

Recomendaciones:

- Incluya en su dieta leguminosas, cereales y verduras harinosas
- Realizar actividad física por lo menos 40 min.
- Evitar las comidas rápidas
- Darse el tiempo en cada comida al menos 30 min
- Elegir preparaciones horneadas, al vapor, cocido
- Masticar bien los alimentos para ayudar al proceso de la digestión

Vejez

Es un periodo de vida, en la cual ya la persona tiene una edad avanzada, aquí se tienen cambio más que nada biológicos, esto es la acumulación de años, daños moleculares y celulares.

La vejez empieza a partir de los 60 y termina hasta la muerte. Actualmente el promedio de vida es de 78 para mujeres y 73 para hombres.

Hablando de la nutrición en esta etapa hay cambios un poco desfavorables, porque los sistemas no trabajan de la misma forma.

Sus requerimientos cambian y la forma de cocción de estos, por lo regular sus alimentos son papillas, cremas, budines y cosas con consistencias blandas.

Requerimientos de Macronutrientes y micronutrientes:

Energía

La reducción de la actividad física, los requerimientos energéticos del adulto son menores ya que en esta etapa el gasto energético total disminuye en promedio de 1 a 2 % por decenio. Se requieren de 2300 a 1900 kcal.

Proteína

Las proteínas son importantes para reponer tejidos. La ingesta puede variar de 0.9 a 1.1 g/kg/día y en casos particulares como pérdida de peso, cirugías, traumatismos o infecciones agudas de 1.25 a 2 g/kg/día, deben incluirse alimentos con proteínas de alto valor biológico.

Carbohidratos

Son la fuente más abundante y su consumo adecuado debe cubrir del 55 a 70% de la energía total. Evitar los excesos

Lípidos

Se recomienda que la dieta no se aporte más del 25% del total de kcal/día y tener cuidado de incluir alimentos que proporcionen los ácidos grasos indispensables, linoleico y coagulación.

Requerimiento hídrico

Se recomienda que el consumo adecuado de líquidos sea de 30 a 35 mL/kg /día o 1.0 a 1.5 mL/Kcal o un mínimo de 1 500 mL al día.

Vitaminas:

Vitamina D. Necesitas 15 mcg.

Vitamina B6 1.3 mg a 1.7 mg.

Calcio en hombres 1.000 mg y en mujeres 1.200 mg

Hierro para hombres 5 mg y mujeres 8 mg

Zinc para hombres 11 mg para mujeres 8 mg.

Magnesio para hombres 420 mg y para mujeres 320 mg.

Todo esto depende de la actividad física que realicen, si no padecen alguna patología, de su higiene bucal.

Recomendaciones:

- Evitar los azúcares refinados
- Que los alimentos tengan la textura adecuada para una fácil masticación
- Consumir alimentos con fibra
- Combinar leguminosas con cereales para formar proteínas de alto valor nutricional
- Variar las comidas y que sean llamativas
- Evitar consumir alimentos con exceso de grasas saturadas y colesterol.

Conclusión

Podemos darnos cuenta que nuestra alimentación siempre va a influir en toda nuestra vida, el cómo nuestro organismo se va desarrollando, en algunas ocasiones requerimos más de algún grupo de alimentos, o de algún macro o micro nutriente, otras veces de un alto requerimiento calórico, porque vamos cambiando, al paso de los años nuestro cuerpo realiza ciertos procesos que si no comemos adecuadamente puede que desarrollemos una enfermedad, o un déficit de algún nutriente. La alimentación saludable no se limita solo al alimento, sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona. pero sin exceso de alguno de estos, ninguna alimentación es fea si esta variada. En conclusión, comer saludables es importante desde que decidimos procrear, porque todo lo que vayas acumulando al paso de los años y el tipo de estilo de vida que lleves, va a repercutir en las siguientes etapas de la vida. Y siempre por las malas costumbres o malos hábitos adquirimos enfermedades que podemos evitar. Recordemos que somos lo que comemos. De cada quien depende que calidad de vida quiere tener.

Bibliografía

<https://www.significados.com/infancia/>

<https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/alimentacion-nutricion-primer-ano-de-vida/>

https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/infancia/loque_necesidades_de_.htm#q5

[https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/jagurod/2013/1/25/alimentacion-y-adolescencia/#:~:text=Son%20tres%20los%20minerales%20que,gl%C3%B3bulos%20rojos\)%20y%20del%20muscular.](https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/jagurod/2013/1/25/alimentacion-y-adolescencia/#:~:text=Son%20tres%20los%20minerales%20que,gl%C3%B3bulos%20rojos)%20y%20del%20muscular.)

<https://www.henufood.com/nutricion-salud/consigue-una-vida-saludable/nutricion-adulta/index.html#:~:text=As%C3%AD%20la%20EFSA%20recomienda%20una,en%20el%20etiquetado%20de%20alimentos.>

<http://www.aapec.org/index.php/comunidad/nutricion/125-habitos-y-climaterio#:~:text=En%20promedio%20una%20mujer%20climat%C3%A9rica,que%20la%20comida%20sea%20placentera>

<https://rockcloudspace.com/away.php?url=I4WHKFughjJfjjR6%2Fb1V8WcNVobQ4ztT3UwemJwFcdseAG5RRBIIQ%2FnzsEDmuISZ2McfzEO%2Bql6cheqsXGLV3o25mNU8idwrUj6%2FkO6t5HGonilQJKApVfjJ4XSZxCs>

<https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/nutricion-anciano-sano#:~:text=una%20buena%20hidrataci%C3%B3n.-,Necesidades%20energ%C3%A9ticas,edad%20y%20unas%201.900%20kcal.>

<https://cieah.ulpgc.es/es/hidratacion-humana/niveles-hidratacion>