



Nombre del Alumno: Yubitza Ascencio Galera.

Nombre del tema: alimentación en las diferentes etapas de la vida.

Parcial: 3°.

Nombre de la materia: nutrición clínica.

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz..

Nombre de la Licenciatura: enfermería.

Cuatrimestre: 3°

Pichucalco, Chiapas; a 08 de julio del 2022.

INTRODUCCIÓN.

Este trabajo tiene la finalidad de conocer como debe ser nuestra alimentación en las diferentes etapas de nuestra vida como lo son: embarazo y lactancia, infancia, adolescencia, adultez, climaterio y vejez.

Como ser humano es importante conocer la importancia de tener una alimentación sana en cada etapa, ésta tiene diferentes objetivos: contribuir en el desarrollo de nuestro aparato digestivo, aportar los nutrimentos necesarios, identificar sabores, texturas, evitar enfermedades como la obesidad, anorexia o desnutrición y ayudar en la formación de un hábito alimentario saludable.

Cada una de las etapas de crecimiento de crecimiento necesita un plan alimentario adecuado, según sus necesidades y desarrollo. Diferentes alimentos, cantidades y horarios hacen que cada etapa de la vida tenga una atención especial ya que son diferentes rutinas.

Embarazo.

El embarazo es un período que transcurre desde la concepción (fecundación de un óvulo por un espermatozoide) y el parto. Durante este período el óvulo que fue fecundado se desarrolla en el útero. En los seres humanos tiene una duración aproximadamente de 288 días y también se le conoce como gestación.

Período de duración.

La mayoría de los embarazos tienen una duración de 37 a 42 semanas. Si el embarazo tarda más de 42 semanas se dice que es postérmino (prolongado).

Requerimiento calórico.

- ✚ 1,800 calorías por día en el primer trimestre.
- ✚ 2,200 calorías por día en el segundo trimestre.
- ✚ 2,400 calorías por día en el tercer trimestre.

Requerimientos nutricionales.

- ✚ Proteínas: recomienda un incremento de 1.3, 6.2 y 10,7 g/día.
- ✚ Grasas: se estima que las grasas aporten entre el 20 y 25% a la energía de la gestante.
- ✚ Carbohidratos: 50 - 60%. Carbohidratos simples: fructosa (contenida en la fruta), la glucosa, y la sacarosa (azúcar común); carbohidratos complejos: almidón que se encuentra en los cereales, legumbres.
- ✚ Hierro: 27 miligramos de hierro al día.
- ✚ Calcio: 1.5 gramos al día.
- ✚ Ácido fólico: la OMS recomienda consumir diariamente 600 a 800 microgramos.

Requerimiento hídrico.

- ✚ 1,800 a 2,000 ml de agua al día.

Recomendaciones nutricias.

- ✚ Promover el consumo diario de verduras y frutas.
- ✚ Evitar el consumo de café, gaseosas, golosinas, durante la gestación.
- ✚ Asegurar el consumo diario de alimentos de origen animal, fuentes de hierro, vitamina A, ácido fólico, calcio.
- ✚ Modera el consumo de la sal y de alimentos que la contengan, como: embutidos, quesos, enlatados.
- ✚ Evita el abuso de picantes y condimentos, para disminuir las agruras.
- ✚ Incluye alimentos con alto contenido de fibra.

Lactancia.

La lactancia materna es un tipo de alimentación en la que el bebé se alimenta de la leche que produce su madre.

Ventajas para la madre.

- ✚ Crea un vínculo afectivo madre-bebé, el cual favorece el desarrollo de la autoestima, personalidad saludable y niveles altos de inteligencia en edades siguientes.
- ✚ Ayuda a la rápida recuperación después del parto.
- ✚ Ayuda a quemar calorías adicionales lo que permite recuperar rápidamente el peso previo al embarazo.
- ✚ Previene la depresión post-parto.
- ✚ A largo plazo previene tanto osteoporosis como cáncer de mama y de ovario.
- ✚ Disminuye el riesgo de sangrado en el post parto por lo tanto disminuye el riesgo de desarrollar anemia.
- ✚ En el cuerpo de la madre produce hormonas especiales que le ayudan a sentirse relajada y cariñosa hacia su bebé.

Ventajas para el bebé.

- ✚ Tiene anticuerpos que protegen de enfermedades prevalentes de la infancia como: diarrea, alergias, asma y las infecciones respiratorias.
- ✚ Disminuye el riesgo de enfermedades prevalentes en la infancia como: diarreas, asma, neumonía, alergias, entre otras.
- ✚ Disminuye el riesgo de desnutrición.
- ✚ Contiene los nutrientes necesarios para su óptimo crecimiento.
- ✚ Es de fácil digestión, lo que disminuye los cólicos del bebé.
- ✚ Tiene los líquidos y electrolitos suficientes para su hidratación.
- ✚ Tiene la mejor biodisponibilidad de hierro, calcio, magnesio y zinc.
- ✚ Favorece el desarrollo emocional e intelectual y previene problemas de salud mental a futuro.
- ✚ 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.
- ✚ 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.

Infancia.

la infancia es el período que abarca desde el nacimiento hasta el inicio de la pubertad.

La infancia se divide en 4 períodos:

- ✚ Infancia: desde el primer día de vida hasta un año.

- ✚ Infancia temprana: niños de 1 año a 3 años.
- ✚ Edad preescolar: niños de 3 a 7 años.
- ✚ Edad escolar primaria: niños de 7 a 11 años.

Requerimiento calórico.

- ✚ 1000 - 1300 kcal/día.

Requerimientos nutricionales.

- ✚ Proteínas: 1g/kg/día para niñas y niños de 1 a 8 años y varones de 9 a 13 años, así como 0.95 g/kg/día para niñas en el mismo rango.
- ✚ Carbohidratos: deben aportar del 50 al 70% del total de la energía de la dieta, de ellos el 90% deben ser hidratos de carbono complejos y solo el 10% en forma de azúcares simples.
- ✚ Fibra: 18 g para niños de 5 a 6 años y 22 g para los de 9 a 13 años.
- ✚ Lípidos: 30 a 35%.
- ✚ Calcio: 800 mg/día entre los 4 y 8 años y de 1,300 mg/día de 9 a 13 años, sin importar el sexo.

Requerimiento hídrico.

- ✚ 1 mes – 1 año: 0.6 - 1.0 L.
- ✚ 1 año – 3 años: 1.0 - 1.4 L.
- ✚ 4 años – 8 años: 1.5 - 1.8 L.
- ✚ Niños: 9 años – 13 años 1.9 – 2.5 L.
- ✚ Niñas: 9 años – 13 años 1.9 – 2.1 L.

Recomendaciones nutricias.

- ✚ Aportar al menos medio litro de leche diario.
- ✚ Incluir diariamente los alimentos ricos en fibra.
- ✚ Excluir, en la medida de lo posible, los colorantes y conservantes.
- ✚ No emplear los alimentos como premio o castigo.
- ✚ Evitar que coma a menudo golosinas, gaseosas.
- ✚ Establecer horarios para comidas.

Primer año de vida.

El primer año de vida del bebé es fundamental para su desarrollo físico, emocional y psicológico. El niño experimenta cambios espectaculares, es el momento en el que crecerá más rápido (peso y talla).

Cuadro de ablactación.

Edad cumplida.	Alimentos a introducir.	Frecuencia.	Consistencia.
0 – 6 meses.	Lactancia materna exclusiva.	A libre demanda.	Líquida.
6 – 7 meses.	<ul style="list-style-type: none">• Carne (pollo, pavo, res, cerdo).• Verduras (zanahoria, chayote, calabaza).• Frutas (manzana, pera, plátano).• Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, amaranto, tortilla, pan, galletas, pastas).	2 a 3 veces al día.	Purés, papillas.
7 – 8 meses.	Leguminosas (lentejas, habas, frijol, garbanzo).	3 veces al día.	Purés, picados finos, alimentos machacados.

8 – 12 meses.	<ul style="list-style-type: none"> • Derivados de la leche (queso, yogurt). • Huevo y pescado. 	3 – 4 veces al día.	Picados finos, trocitos.
Mayores de 12 años.	<p>Frutas cítricas, leche entera.</p> <p>El niño se incorpora a la dieta familiar.</p>	4 – 5 veces al día.	Trocitos pequeños.

Adolescencia.

La adolescencia es un proceso exclusivo del ser humano, se incluyen todos los cambios que constituyen la transición de niño a adulto y comprende entre los 10 y 19 años. Se clasifican en 2:

- ✚ Adolescencia temprana: 10 a 14 años.
- ✚ Adolescencia tardía: 15 a 19 años.

Requerimiento calórico:

- ✚ 1900 – 2200 kcal/día.

Requerimientos nutricionales.

- ✚ Proteína: 1gr – 1.2 gr de proteína por kilo de peso.
- ✚ Carbohidratos: 50 al 70%.
- ✚ Lípidos: 20 al 25%.

Requerimiento hídrico.

- ✚ 9 a 13 años: 1 900 ml.
- ✚ Niño > 14 años: 2 500ml.
- ✚ Niña < 14 años: 2 000ml.

Recomendaciones nutricias.

- ✚ Se recomienda el consumo de pescado, pollo sin piel, carne magra, legumbres, frutas, verduras.
- ✚ Consumir menos carne roja y más pescado y pollo (en cantidades moderadas), e incrementar el consumo de legumbres.
- ✚ Aumentar el consumo de agua en comparación con otro tipo de refrescos.
- ✚ Aumentar la cantidad de fibra en la dieta y disminuir la cantidad de sal.
- ✚ Ingerir comidas balanceadas.
- ✚ Hacer ejercicio.

Edad adulta.

La adultez es aquella etapa de la vida de las personas que comienza cuando estas alcanzan su mayoría de edad aproximadamente, siendo un período que comienza con el fin del desarrollo de las personas a nivel físico, aunque también se dan unos cambios notables a nivel emocional y psicológico.

Requerimiento calórico.

- ✚ 2.000 kcal/día en mujeres y 2.500 kcal/día en hombres.

Requerimientos nutricionales.

- ✚ Carbohidratos: 50 al 70%, de éstos $\frac{3}{4}$ partes deben ser complejos y solo $\frac{1}{3}$ simples.
- ✚ Proteínas: 0.83 g/kg/día para adultos de 20 a 61 años.
- ✚ Lípidos: 25 al 30%.

Requerimiento hídrico.

- ✚ 15,5 tazas (3,7 litros) de líquidos al día para los hombres.
- ✚ 11,5 tazas (2,7 litros) de líquidos al día para las mujeres.

Recomendaciones nutricias.

- ✚ La energía que se consume debe ser proporcional con la actividad que se realice.
- ✚ Realizar por lo menos comidas y colación.
- ✚ Combinar los grupos de alimentos e incluir una gran variedad de ellos.
- ✚ Moderar el consumo de alimentos de origen animal.
- ✚ Consumir por lo menos una vez a la semana pescado.
- ✚ Aumentar el consumo de verduras y frutas.

Climaterio.

El climaterio es la etapa de la mujer en la que desaparece la función reproductiva y se modifica la secreción hormonal ya que disminuyen los niveles de estrógeno y progesterona. Con la disminución de la función ovárica, empiezan a aparecer alteraciones menstruales, esterilidad y suspensión de la menstruación.

- ✚ Ausencia de la ovulación.
- ✚ Aumento de hormonas, origina la aparición de bochornos y sudoración.

Vejez.

Último período de la vida de una persona, en el cual se tiene una edad avanzada. Es el resultado de una gran acumulación de daños a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso de las capacidades físicas y mentales.

La vejez empieza a los 60 años y termina hasta la muerte.

Requerimiento calórico.

- ✚ 2300 kcal. para varones de 70 kg. de peso a partir de los 60 años de edad, y unas 1.900 kcal. para mujeres de 55 kg. de peso y la misma edad.

Requerimientos nutricionales.

- ✚ Proteínas: 1.0 g/kg/día, puede variar de 0.9 a 1.1 g/kg/día.
- ✚ Carbohidratos: 55 al 70%.
- ✚ Lípidos: 25%.

Requerimiento hídrico.

- ✚ 30 a 35 ml/kg/día o 1.0 a 1.5 ml/kcal o un mínimo de 1 500 ml al día.

Recomendaciones nutricias.

- ✚ Evite excesos de grasas y colesterol.
- ✚ Contenga cantidades pequeñas de sodio y azúcares.
- ✚ Incluya todos los grupos de alimentos.
- ✚ Aportar suficiente fibra.
- ✚ Preparar los alimentos de forma higiénica y de conservación adecuada.
- ✚ Optar por alimentos de consistencia blanda y de fácil deglución.

Conclusión.

Ahora que hemos visto todo lo anterior, es importante saber y conocer cada una de nuestras necesidades nutricias para cada una de las etapas que como ser humano todos pasamos. Los macronutrientes y micronutrientes son uno de los más indispensables en la vida cotidiana de cada uno de nosotros, también es importante tener un orden en nuestras horas para comer así como saber las cantidades que realmente necesitamos todo para evitar enfermedades como un sobrepeso o sufrir de colesterol por exceso de grasas.

La etapa más importante de la nutrición es la de nacimiento hasta los 6 meses, en donde la lactancia materna exclusiva empieza a cubrir todas nuestras necesidades, es la primera en aportar las exigencias nutricionales (calóricas, proteínas, grasas) y desde ahí empezar a desarrollar un buen sistema inmunológico.