



Nombre del Alumno: Vázquez Gómez Zayra Yamilet

Nombre del tema: Ensayo

Parcial: segundo

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica I

Nombre del profesor: Yolanda Yudith Casanova Ortiz

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: tercero

Pichucalco, Chiapas A 10 de julio de 2022

Introducción

Durante nuestra vida pasamos por una serie de etapas por las cuales nos vamos desarrollando como personas y como bien sabemos para llegar a ello pasamos por un proceso el cual se llama ciclo de vida y este empieza desde que nos engendran, y luego viene la etapa embarazo que es el proceso de gestación en el cual nos empezamos a desarrollar, esta dura aproximadamente 9 meses y luego de esta viene la infancia que abarca 0-10 años es la etapa en la cual nosotros empezamos a adquirir conocimientos básicos, para empezar a desarrollarnos en el entorno que nos rodea. y luego viene la adolescencia es un periodo de desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad. Por lo consiguiente viene la edad adulta que es la etapa que abarca desde el final de la pubertad, hasta el inicio de la senectud. Luego viene lo que es el climaterio es la etapa fisiológica de la mujer en la que desaparece la función reproductiva y se producen modificaciones en la secreción hormonal ya que disminuyen los niveles de estrógeno y progesterona. La vejez es el último período de la vida de una persona, que sigue a la madurez, y en el cual se tiene edad avanzada, en México se acepta como inicio de la vejez los 60 años, y es una etapa de cambios muy marcados, desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales.

Embarazo

¿Qué es el embarazo? Período que transcurre entre la concepción (fecundación de un óvulo por un espermatozoide) y el parto; durante este período el óvulo fecundado se desarrolla en el útero. En los seres humanos, el embarazo dura aproximadamente 288 días. También se llama gestación.

La mayoría de embarazos tienen una duración de 37 a 42 semanas, pero algunos toman más tiempo. Si su embarazo tarda más de 42 semanas, se dice que es postérmino (prolongado). Esto sucede en un pequeño número de embarazos.

Tratamiento nutricional

PROTEÍNAS

La OMS, 1985, recomienda un incremento de 1,3, 6,2 y 10,7 g/día de dosis inocua de proteínas, durante el primer, segundo y tercer trimestre, respectivamente, o un promedio de 6 g/día para todo el embarazo.

GRASAS

El consumo de grasas es importante no solo como fuente energética y de ácidos grasos esenciales, sino también para facilitar el transporte de las vitaminas liposolubles. Se estima que las grasas aporten entre 20 y 25% a la energía dietaria de la gestante.

El colesterol también forma parte del cerebro y de la mielina. Uno de los alimentos que más lo contiene es la yema del huevo.

CARBOHIDRATOS

Es importante que los alimentos sean ricos en carbohidratos complejos (almidones y fibra) y menos del 10% en forma de azúcares simples. Son fuentes en carbohidratos complejos los cereales como quinoa, kiwicha, arroz, maíz; tubérculos como la papa, camote, yuca; las leguminosas como lentejas, frejol, garbanzos.

FIBRA DIETARIA

El consumo de alimentos fuente de fibra es recomendable durante este período que, aunado a la ingesta incrementada de agua, estimulan la evacuación intestinal. Los alimentos fuente de fibra dietaria son las verduras y frutas crudas; los cereales y leguminosas con sus envolturas o cáscaras.

Hierro

La deficiencia de hierro está asociada con parto prematuro, peso bajo al nacer y mayor riesgo de la mortalidad materna. Es sumamente importante elevar las reservas férricas del feto, quien almacena el hierro durante los dos últimos meses de gestación, de tal manera que le permita utilizar dichas reservas hasta los primeros seis meses de nacido, y no se agote antes ocasionándole deficiencia de este mineral y posterior anemia.

CALCIO

Durante el embarazo se producen modificaciones que ayudan a satisfacer las necesidades de calcio, incrementando la absorción intestinal, disminuyendo las pérdidas por orina y heces y facilitando su paso a través de la placenta, así como incrementando la movilización ósea.

CALORÍAS

Para la mayoría de las mujeres embarazadas, la cantidad adecuada de calorías es la siguiente:

- 1,800 calorías por día en el 1er. trimestre
- 2,200 calorías por día en el 2do. trimestre
- 2,400 calorías por día en el 3er. Trimestre

Recomendaciones nutricias

- Consume verduras y frutas de temporada
- Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico
- Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas etc.
- Modera el consumo de la sal y de alimentos que la contengan, como: embutidos (jamón, salchichas, queso de puerco, mortadela, etc.), quesos, enlatados, cecina, cátsup, agua mineral, consomé en polvo, aceitunas y galletas saladas
- De preferencia realice cinco comidas durante el día: Desayune, almuerce, coma, meriende y cene. Incluye todos los grupos de alimentos
- Consume quesos bajos en sal y grasa, pasteurizados como: panela, cottage, requesón
- No comas alimentos crudos o que no estén bien cocidos, ejemplo: sushi, ceviche, carne tártara, salmón crudo, carpacho, carne a medio término
- Evitar el consumo de café, gaseosas, golosinas
- Asegurar el consumo diario de alimentos de origen animal fuentes de hierro, ácido fólico, calcio, vitamina A y zinc.
- Incluir pescado al menos dos veces a la semana; el salmón, la sardina, el atún y el bacalao contienen Omega 3. Éste es un nutrimento que ayuda al óptimo desarrollo del sistema nervioso central y la vista del bebé.

Requerimiento Hídrico

Se recomienda tomar 1,800 a 2,000 mL de agua al día e incrementar en 300 mL el consumo de agua desde el segundo trimestre del embarazo para satisfacer las necesidades de volumen. Diferentes consensos recomiendan un consumo de agua total de 2,700 mL a 4,800 mL por día.

Lactancia

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que la lactancia materna reduce la mortalidad infantil y tiene beneficios en la salud que llegan hasta la edad adulta, por lo que recomienda dar lactancia exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, y a partir de entonces, reforzar con alimentos complementarios hasta los dos años. Algunos de los beneficios que ofrece para el bebé son:

Refuerza las defensas del bebé: La Leche Materna proporciona una gran cantidad de defensas inmunológicas y estimula el desarrollo del propio sistema inmunológico del bebé.

Disminuye el riesgo de obesidad: La Leche Materna contiene la cantidad exacta de nutrientes que requiere el bebé, quien la consume en cantidades autorreguladas, por lo que incrementa las probabilidades de desarrollar un peso adecuado al comer en cantidades necesarias para su organismo.

Favorece el desarrollo mandibular, los dientes y el habla: El acto de succión contribuye al desarrollo de la mandíbula del bebé, alcanzando una posición apropiada alrededor de los 8 meses.

Probióticos: Como las Bifidobacterias (B.Lactis, B.Rhamnosus, L. Reuterli etc.), que son las bacterias buenas que ayudan a lograr un intestino sano, evitan que las bacterias patógenas entren al organismo, previniendo infecciones y ayudando a una digestión adecuada.

Proteína optimizada: Proteína de fácil digestión, que ayuda a una óptima digestión, inmunidad y desarrollo de órganos y tejidos.

Inmunoglobinas: Que forman una capa protectora en los intestinos, nariz y garganta del bebé y lo protegen de virus, bacterias e infecciones.

DHA: Ácido graso que apoya el óptimo desarrollo cerebral y visual.

Ventajas de la lactancia en 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.

Infancia

Cuadro de ablactación

Edad cumplida	Alimentos a introducir	Frecuencia	Consistencia
0-6 meses	Lactancia materna exclusiva	A libre demanda	Líquida
6-7 meses	Carne (ternera, pollo, pavo, res, hígado) verduras, frutas, cereales(arroz, maíz, trigo, avena, pastas cereales infantiles adicionados	2 a 3 veces al día	Pures o papillas
7-8 meses	Leguminosas(frijol, haba, garbanzo, lenteja.)	3 veces al día	
8-12	Derivados de leche(queso yogurt) y otros huevos y pescados	3 a 4 veces al día	Picados finos o trocitos
12 meses	Frutas cítricas, leche entera. El niño se incorpora a la dieta familiar	4 a 5 veces al día	Trocitos pequeños

¿Qué es la infancia? Es una de las etapas del desarrollo humano y, en términos biológicos, comprende desde el momento del nacimiento hasta la entrada en la adolescencia. Este abarca de 1 a 11 años de edad.

¿Sabías que el ritmo de crecimiento y desarrollo del organismo de niños y niñas va cambiando cada día que pasa? Esto explica que sus necesidades de energía y nutrientes sean distintas según su edad, y cuando se van haciendo mayores también según el sexo.

Por ello, la alimentación debe adaptarse a sus características individuales, teniendo en cuenta su ritmo de crecimiento y desarrollo, su apetito, sus gustos, su estado de salud y la actividad física que realiza. ¿Como debe de ser su alimentación?

Variada. Acostumbra a tu hijo cuanto antes a que coma de todo y a degustar los sabores de distintos alimentos. La clave para educarle en hábitos alimentarios saludables está en ofrecerle una alimentación variada desde sus primeros años de vida. Es difícil que el niño aprenda a comer bien si no le has dado la posibilidad de tomar contacto con una gran variedad de alimentos.

Sana. Escoge los productos con menos grasa, con poca sal, abundantes vegetales (verduras, frutas, legumbres y cereales integrales) y en cantidades acordes a su apetito y a sus necesidades.

Equilibrada. Es imprescindible que conozcas el menú del colegio, para complementarlo con el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena, y hacer así una alimentación equilibrada. Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo obtenga de ellos los nutrientes que necesita, según sus exigencias.

Nutritiva. Ofrécele alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, carnes, pescados, cereales, legumbres) para que pueda elegir los que más le gusten. Y está en tus manos evitar que tu hijo consuma habitualmente alimentos superfluos, llenos de calorías vacías, como dulces, refrescos, chucherías, patatas fritas de bolsa y similares o precocinados como hamburguesas y pizzas.

Apetecible. Si cocinas los alimentos (verduras, pescados, legumbres) de diferentes maneras, combinas los alimentos que sabes que le gustan menos a tu hijo con otros que le agradan más y presentas los platos en la mesa de forma atractiva, tienes muchas garantías de que la comida le resulte más apetecible.

Divertida. Hazles partícipes de la compra, la elaboración de comidas, la preparación de la mesa, etc. Esto puede ser una oportunidad para que aprendan buenos hábitos y disfruten de la comida.

Sorprendente. Enséñales todo lo que sabes sobre los alimentos: para qué sirven, qué funciones desarrollan en el cuerpo, cuánto necesita el cuerpo de cada alimento.

Ordenada. Disfrutad en familia del momento de la comida o de la cena, en un ambiente relajado y tranquilo, siguiendo un orden a la hora de comer, primer plato, segundo plato y postre.

Consistente. Asegúrate de que el niño hace al menos tres comidas consistentes al día; desayuno, comida y cena. Y si pasan más de 4 horas entre una y otra, anímale a que tome un tentempié.

Educativa. Es esencial que la educación de hábitos alimentarios saludables se lleve a cabo tanto en casa como en la escuela. La educación exige de la familia paciencia, dedicación, constancia, disciplina, no hacer concesiones inaceptables y también cierto respeto por el apetito del niño, siempre que su ritmo de crecimiento y desarrollo se encuentre dentro de la normalidad.

Recomendaciones nutricias

Comer un desayuno equilibrado con proteínas es una excelente manera para que su hijo comience el día. Las proteínas pueden ayudarlos a mantenerse satisfechos por más tiempo. Incluso puede ayudar a los adolescentes a perder peso. Las mañanas pueden ser agitadas. Pruebe una de estas opciones para un desayuno saludable sobre la marcha:

- sándwich de huevo en pan integral;
- yogur griego;
- mantequilla de maní en una tostada integral; y
- huevos duros, una tostada y una manzana.

Deles seguridad a sus hijos. Saber que comen la cena y otras comidas con su familia con regularidad los ayuda a sentirse seguros.

Hable con sus hijos. Muestre interés por lo que está sucediendo en sus vidas. Cuénteles lo que está pasando en la suya. Construya lazos más fuertes entre los miembros de su familia.

Controle sus hábitos alimenticios. Dedique tiempo para ver qué y cómo comen. Vea si hay algo que pueda hacer para fomentar mejores hábitos.

sea un ejemplo para su hijo. Si usted mismo prepara y come alimentos saludables, su hijo también comerá más sano. Evite el conteo obsesivo de calorías. No hable mal de usted mismo. Su hijo podría adoptar la misma actitud.

Involucre a sus niños: Haga que sus hijos lo ayuden a comprar y elegir alimentos para comer. Enséñeles cómo leer una etiqueta nutricional para que conozcan los nutrientes en los alimentos que eligen. **Haga pequeños cambios a alimentos más saludables:** No tiene que ajustar todo su plan de comidas. Solo tiene que

En lugar de...	Pruebe...
Leche entera	Leche baja en grasa
Refresco	Agua o agua saborizada con gas
Pan blanco	Pan integral o pan con grano entero
Helado	Licudo hecho en casa
Mantequilla	Aceite de oliva

Requerimiento Hídrico

100 mL de agua por cada 100 kcal consumidas, o de 1,800 mL por metro cuadrado de superficie corporal. A partir de los seis meses se puede iniciar el consumo de 30 a 60 mL de agua simple al día, que se aumenta progresivamente

Adolescencia

Es un proceso psicosocial exclusivo del ser humano, incluye todos los cambios que constituyen la transición de niño a adulto.

(OPS) y la (OMS), definen la adolescencia como el lapso de tiempo que comprende entre los 10 y los 19 años.

Como debe de ser la alimentación de los adolescentes

Alimentación variada: consumir alimentos variados todos los días

Aumentar el consumo de fibra: facilitar la digestión de los alimentos y a la absorción adecuada de nutrientes que el cuerpo necesita

Establecer y respetar horarios de alimentación: realizar los tres tiempos de comida y refrigerios en caso que sea necesario aumentar el aporte de energía y nutrientes.

El desayuno es una comida muy importante: Se recomienda elegir un desayuno con alimentos ricos en carbohidratos, ya que si no se inicia con un buen desayuno durante todo el día la alimentación no será adecuada.

Consumir suficientes líquidos: se necesita como mínimo de 6 a 8 vasos de agua al día.

Cuidados de los dientes: se deben de cepillar adecuadamente después de cada comida

Actividad física: mantener activos los músculos y los huesos permitiendo su mejor funcionamiento.

Hábitos de higiene: baño diario, vestuario limpio, lavado de manos, conservación y preparación higiénica de los alimentos y saneamiento ambiental.

Requerimientos de nutrientes

Medios de energía son: en hombres, de 2.280 y 3.150 kcal/día para las edades de 10-13 y de 14-18 años

Medios de energía son:

para mujeres, de 2.070 y 2.370

kcal/día para los mismos grupos de edad

Así, una mujer sedentaria con una altura de 1,65 m y un IMC de 18,5 kg/m² precisa 1.800 kcal/día, mientras que un varón de 1,80 m y un IMC de 18,5 kg/m² precisa de 2.800 a 3.200 kcal/día, dependiendo de si es activo o muy activo.

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 para el grupo de mayor edad, con el rango del 10 al 30%.

Lípidos: aporte entre el 25 y el 35%

Fibra de 31 y 38 g/día.

Requerimiento hídrico

Lo recomendable es beber entre 2 y 2,5 litros de agua -aproximadamente unos 8 vasos diarios.

Recomendaciones nutricias

- Hacer tres comidas al día, con bocadillos saludables.
- Aumentar la cantidad de fibra en la dieta y disminuir la cantidad de sal.
- Beber agua. Intentar evitar las bebidas con mucha azúcar. El jugo de frutas puede tener muchas calorías, por lo tanto, limite la ingesta del adolescente. La fruta entera siempre es una mejor opción.
- Ingerir comidas balanceadas.
- Cuando cocine para su hijo adolescente, intente asar o grillar en lugar de freír.
- Haga que su hijo adolescente controle (y disminuya, de ser necesario) la ingesta de azúcar.
- Comer frutas y vegetales como bocadillos.
- Disminuir el uso de manteca y salsas pesadas.
- Comer más pollo y pescado. Limitar la ingesta de carne roja y elegir cortes magros siempre que sea posible.

Edad adulta

El periodo de vida más largo del ser humano es la adultez, abarca desde el final de la pubertad, hasta el inicio de la senectud. El comité de la FAO/OMS/ONU (integrado por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación; la organización Mundial de la Salud, y la Universidad de las Naciones Unidas), delimitan dos intervalos:

De 18 a los 29 años.

De 30 a los 59 años

La adultez no termina exactamente en estos límites cronológicos. En el campo del desarrollo humano la edad adulta tiene subetapas:

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).

Recomendaciones nutricias

Energía:

Debido al mayor depósito de grasa corporal y menor grasa magra, los requerimientos energéticos de las mujeres son menores, en relación a los varones. En ambos, las necesidades totales disminuyen con la edad debido a la reducción de masa magra y la actividad física, situación común conforme avanzan los años. Se ha calculado en decremento promedio de 2.9% y 2.0% por decenio para hombres y mujeres respectivamente, con pesos normales e IMC de 18.5 a 25.0.

Hidratos de carbono:

Se comienda que 50 al 70% del total de energía provenga de los hidratos de carbono, de ellos $\frac{3}{4}$ partes deben ser complejos y solo un $\frac{1}{3}$ de hidratos de carbonos simples. Se deben preferir:

Cereales integrales.

Leguminosas.

Frutas y vegetales con cascara.

Estas aportan cantidades importantes de fibra, fitoquímicos y proteínas y una baja porción de lípidos.

Proteínas:

se establece un consumo de 0.83 g/kg/día para adultos de 20 a 61 años.

Se recomienda que solo del 10 al 15% del total de energía, provenga de ella, y que $\frac{3}{4}$ partes sean de origen vegetal (leguminosas y sus combinaciones con cereales y oleaginosas para lograr la competencia), y un $\frac{1}{3}$ de origen animal, que aportan todos los aminoácidos indispensables.

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 que puede generar.

Vitaminas y nutrientes inorgánicos:

Con excepción de las mujeres en edad fértil, en el climaterio y adultos que realicen una actividad física extrema, los requerimientos de vitaminas y nutrientes inorgánicos permanecen relativamente estables; por lo tanto, si se consume una dieta recomendable no son necesarios los completos.

Requerimiento hídrico

Se recomienda beber entre 2.5 l a 2.75 l al día, esto es, de 8 a 10 vasos de agua diarios. Para cumplir con esto se recomienda ingerir agua pura, aunque también se pueden consumir, agua de frutas, jugos naturales, leche o caldos.

Como debe de ser la alimentación en la edad adulta

La alimentación al igual que en todas las etapas de la vida, debe cumplir con las características de la dieta correcta o recomendable, deber ser: completa, equilibrada, suficiente, variada. Inocua y adecuada a las circunstancias específicas del adulto.

- La energía que se consume debe ser proporcional con la actividad que se realice, para mantener o alcanzar el peso saludable para la talla.
- Desayunar todos los días.
- Comer con regularidad a la misma hora y disfrutar el momento.
- Realizar por lo menos 3 comidas y colación.
- Combinar los grupos de alimentos e incluir una gran variedad de ellos en cantidades moderadas. Moderar el consumo de alimentos de origen animal, por su contenido de grasas saturadas y colesterol.
- Consumir por lo menos una vez a la semana pescados, de preferencia de agua fría como, salmón, trucha. Aunque por su contenido de ácidos grasos n-3 y n-6.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, sobre todo crudas, con cascara y de color verde o amarillo, así como cítricas, ya que aportan fibra, vitaminas antioxidantes, betacarotenos y nutrimentos inorgánicos.
- Consumir verduras del tipo crucíferas (col, coliflor, col de Bruselas y brócoli) que contienen sustancias como los isotiocianatos e indoles, que contribuyen a la prevención del cáncer.
- Limitar el consumo de productos industrializados que contengan ácidos grasos trans: margarina, manteca vegetal, pastelería y productos elaborados con grasas vegetales hidrogenadas.
- Consumir abundantes líquidos, de preferencia agua natural, ya que esta es indispensable en todos los procesos metabólicos. El mejor parámetro para su consumo es la sed.

Climaterio

El **climaterio** es la etapa fisiológica de la mujer en la que desaparece la función reproductiva y se producen modificaciones en la secreción hormonal ya que disminuyen los niveles de estrógeno y progesterona y aumentan las gonadotropinas, con la disminución en la función ovárica, seguida de una serie de ajustes endocrinos manifestados sucesivamente por alteraciones menstruales, esterilidad y suspensión de la menstruación.

Insuficiencia del cuerpo lúteo y ausencia de la ovulación; la hipófisis envía señales con el fin de estimular formación de un folículo que crece sin llegar a madurar, para después involucionar.

En esta lucha del organismo contra la disminución de estrógenos, la hipófisis produce otras dos hormonas: la foliculoestimulante (FSH), que estimula el ovulo y la luteinizante (LH) que estimula la maduración de los folículos, el cuerpo lúteo, la ovulación y la secreción de progesterona.

El aumento de hormonas, origina la aparición de bochornos y sudoración nocturna.

Como debe de ser la alimentación

En esta etapa es muy importante adoptar hábitos de vida saludables. Una **alimentación adecuada** y la práctica de **ejercicio regular** y moderado nos ayudarán a mantener nuestro peso y a luchar activamente contra la osteoporosis.

Asimismo, es aconsejable **limitar el consumo total de grasas** a menos de un 30% del total de calorías, sobre todo el de grasas saturadas de origen animal, aunque teniendo en cuenta que algunas grasas vegetales (palma, coco) también las contienen y se encuentran principalmente en los productos de bollería, patatas fritas, etc. De esa manera se conseguirá no sólo controlar el peso, sino también controlar los niveles de colesterol.

Es muy aconsejable **enriquecer la dieta en pescado** (azul y blanco), porque nos aportará ácidos grasos esenciales de la serie omega 3, muy útiles en la prevención y el tratamiento coadyuvante de algunas enfermedades cardiovasculares.

Así pues, alimentos recomendados serán los lácteos desnatados, cereales, hortalizas y legumbres, frutas, pescados, carnes blancas (pollo, pavo, conejo), frutos secos (almendras, avellanas, castañas, nueces) y aceite de oliva virgen para cocinar y en crudo.

Se deberá moderar el consumo de huevos, carnes grasas, café y bebidas alcohólicas. Se desaconsejan los despojos, embutidos y patés, el pato, el coco, la bollería y la pastelería y los lácteos enteros.

También son aconsejables las **infusiones de té verde**, por su acción antioxidante y favorecedora de la eliminación de grasas, aunque no debe abusarse de ellas por su efecto estimulante, y las infusiones de melisa, que favorecen la digestión y tienen efecto relajante, y si se toman después de cenar favorecen el descanso nocturno.

Recomendaciones nutricias

- **Durante la menopausia es importante enriquecer la dieta en alimentos con mucho calcio** como lácteos desnatados, legumbres, hortalizas y cereales integrales.
- **El pescado** nos aportará ácidos grasos esenciales de la serie omega 3, muy útiles en la prevención de algunas enfermedades cardiovasculares.
- El **ejercicio físico diario** (30 minutos) mantiene la masa muscular, evita el aumento de peso y ayuda en la lucha contra la osteoporosis.

En promedio, una mujer climatérica de contextura mediana deberá ingerir entre 1400 y 2000 kilocalorías, aportadas por un 10-15% de proteínas, 25-30% de grasas (en las que se incluyen los dulces, golosinas, etc.) y 60% de hidratos de carbono.

Es importante que la comida sea placentera.

- Asegurar un adecuado aporte de calcio y vitamina D
- Ingerir apropiada cantidad de fibra
- Realizar un correcto balance calórico
- Evitar tóxicos
- Actividad física y mental

Vejez

Último período de la vida de una persona, que sigue a la madurez, y en el cual se tiene edad avanzada, en México se acepta como inicio de la vejez los 60 años, y es una etapa de cambios muy marcados, desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte.

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.

Alimentación en adulto mayor

Comer alimentos que le entregan muchos nutrientes sin demasiadas calorías extra, como:

- Frutas y vegetales (elija diferentes tipos con colores vivos)
- Granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral
- Leche descremada y queso bajo en calorías, o leche de arroz o de soya fortificada con vitamina D y calcio
- Pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos
- Frijoles, nueces y semillas
- Tener en cuenta el aporte de vitaminas y minerales: calcio, fósforo, potasio y vitaminas del complejo B (productos lácteos, frutas, carnes y pescados).
- Individualizar la consistencia de los alimentos y de los líquidos, de acuerdo con la capacidad de masticación, texturas suaves como purés, mousses, gelatinas, budines y cremas.
- Optar por alimentos de consistencia blanda y de fácil deglución, como pan suave, frutas de cáscara blanda, carnes blancas.

- Presentar los alimentos de forma atractiva.
- Parámetros bioquímicos: glucosa, colesterol, triglicéridos, etc.
- Requerimientos de energía, macros y micros

Energía

Como resultado de los cambios corporales y 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. Sin embargo, al ser la población de adultos mayores muy heterogénea en cuanto a su salud y su actividad.

Proteína

Las proteínas son importantes para reponer tejidos. Las recomendaciones están determinadas por la disminución de la ingestión y de la masa muscular además de la presencia de enfermedades crónicas o infecciones. La ingesta diaria recomendada es de 1.0 g/ kg /día, el cual 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. Con la edad

no se pierde el gusto por los alimentos dulces ricos en hidratos de carbono simples y en ocasiones los adultos mayores tienden a consumirlos en exceso, lo que aumenta el riesgo de una pronta saciedad.

Lípidos

Las grasas dan sabor, textura y consistencia a los alimentos. 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.

Los adultos mayores tienen un alto riesgo alimentario por el consumo inadecuado de estos nutrimentos. Usualmente se presentan deficiencias de las vitaminas B1 (tiamina), B2 , B6 , B12, ácido fólico, D, E y C (ácido ascórbico), así como de nutrimentos inorgánicos: calcio, hierro y zinc.

Recomendaciones

Hacer de tres a cinco comidas al día.

- Evite excesos de grasas saturadas y colesterol.
- Aporte suficiente fibra dietética.
- Contenga cantidades moderadas de sodio y azúcares refinados.
- Incluya de 1.5 a 2.0 litros de agua al día.
- No incluya el consumo de alcohol y si lo hace que sea con moderación.
- Sea variada, que incluya todos los grupos de alimentos.
- Tenga la textura adecuada que permita la masticación y deglución de los alimentos.
- Sea acorde a las condiciones económicas.
- Se preparen los alimentos y se sigan las medidas higiénicas y de conservación adecuados.

Requerimiento hídrico

En el adulto mayor sano, el agua representa cerca del 50% de su peso por lo que 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 .

Conclusión

Cabe destacar que Las etapas del desarrollo humano son una serie de cambios biológicos, físicos, emocionales, psicológicos y sociales que atraviesan las personas a lo largo de su trayectoria vital. Como bien sabemos las etapas del desarrollo humano inicia desde la fase prenatal o embarazo, luego de esa etapa viene lo que es la infancia, adolescencia, edad adulta, en caso de las mujeres el climaterio y la menopausia, y para concluir la vejez que es la ultima etapa en la cual nos vamos preparando para la muerte.