

Nombre del Alumno Fernanda Paribanu
Jiménez García

Nombre del tema: Alimentación en las
diferentes etapas de vida

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith
Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura ENFERMERIA
Cuatrimestre 3ero

Introducción

La nutrición en las etapas de la vida es muy importante porque nos indica los macronutrientes y micronutrientes que debe de consumir cada tipo de persona. Una nutrición saludable debe de ser tomada de suma importancia en cada etapa de la vida ya que es fundamental para una buena salud. La buena nutrición nos beneficia en el bienestar fisiológico, social y mental. En caso de la infancia crecen lentamente, pero es muy importante que ellos reciban la cantidad y calidad de nutrientes que necesitan para que se desarrollen de una manera saludable. En la adolescencia también es indispensable que tener una alimentación adecuada dependiendo de su sexo, edad, actividad física, porque nos favorece en el crecimiento adecuado y su desarrollo y nos hace promover una vida saludable en la vida adulta sin trastornos alimenticios. Es un tema muy interesante por nos habla sobre todas las etapas de la vida desde el embarazo (Como se van desarrollando, que deben de comer, sus tipos de ejercicio, sus cambios) hasta la vejez (Sus desgastes físicos, que cuidados deben de tener, su tipo de alimentación) dentro de ellos vimos su definición, sus periodos de duración, sus requerimientos calóricos e hídricos, requerimiento de micronutrientes y macronutriente y por último unas recomendaciones nutricionales por su etapa.



Embarazo y Lactancia



El embarazo es una etapa donde se está reproduciendo y desarrollando un feto hasta el momento del parto. La lactancia es la alimentación que se le da a los bebés por medio de la leche de la madre. La duración del embarazo tiene una duración de 37 a 42 semanas y el de la lactancia es desde que nace hasta los 6 meses, después de ese tiempo se les recomendarán diferentes tipos de alimentos.

En la gestación deben de consumir aproximadamente de 200 a 300 kcal dependiendo del mes en el que estén. Una mujer debe consumir 1.3 g/día de proteínas en el primer trimestre, en el segundo trimestre es necesario que ingiera 6.2 g/día de proteínas y en el último trimestre es necesario que consuma 10.7 g/día. En caso de grasas debe de ingerir 20-25 % a la energía dietario de la gestante. En hidrato de carbono debe aportar 50-55 % de la energía total. Y en lípidos debe de consumir e 200 mg/día, 30%. En micronutrientes es necesario que consuma minerales y vitaminas. En minerales encontramos el hierro debe de consumirse 100-120 mg/día, el calcio de 600 mg/día y el cinc de 20 mg/ día. Entre ellos encontramos las vitaminas se debe de consumir las siguientes vitaminas, vitamina B6 1,9 mg/día, ácido fólico 4 mg/día, Vitamina C debe de adquirirse 80 mg/día para cubrir las necesidades fetales, entre otras vitaminas.

Unas de las ventajas de lactación es que él bebé tiene muchas fuentes de micronutrientes en la leche, por ejemplo, el hierro, calcio, magnesio y zinc, al consumir leche tiene los líquidos y electrolitos suficientes para estar hidratado,

ayuda a prevenir ciertas enfermedades, él bebe al amamantarse se siente querido eso hace que tengo un desarrollo emocional e intelectual y eso previene enfermedades mentales en un futuro. En caso de la madre también tienen ventajas como la ayuda a la recuperación después del parto, previene depresión postparto, ayuda a quemar calorías adicionales y a largo plazo previene tanto osteoporosis como cáncer de mama y de ovario.

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.

Las recomendaciones más relevantes para el embarazo y lactancia son:



- ❖ Moderar las azúcares, sales otros alimentos con alto contenido energético.
- ❖ Evitar dietas hipocalóricas ya que puede llevar deficiencia nutricional en la madre y feto.
- ❖ Abstenerse de consumir alcohol y tabaco.
- ❖ Dormir las horas recomendadas
- ❖ Hacer actividades físicas (como caminar, manejar bicicletas, deportes de impacto, yoga, etc.)
- ❖ Mantén una alimentación saludable (vitaminas, proteínas, agua, minerales, calcio)
- ❖ Se deben seleccionar alimentos de calidad no de cantidad
- ❖ Priorizar asada y horneado

Infancia

Etapa que abarca desde el nacimiento y termina antes de la pubertad. El periodo comienza de 6 meses a 10 años. Infancia temprana es de 6 meses a 3 años, Infancia media es de 4 a 6 años e Infancia tardía 7 a 10 años.

Los niños de 1- 3 años deben de consumir de energía 1.000 y 1.300 kcal al día, de proteína 1,1 g/kg/día, debiendo proporcionar del 5 al 20% (VCT), Carbohidratos 130 g/día, entre 45 y 65% del VCT, en fibra al 19 g/día y en lípidos entre 30 y el 40 % del VCT. En caso de micronutrientes es importante que los niños consuman calcio 500 mg/día, hierro 7mg/día, vitaminas E 6 mg/día, vitamina C 76mg/día, entre otros. Y en requerimiento hídrico necesitan 150 a 160 mL/kg/día.

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) verdura, frutas, cereales. 	2 a 3 veces al día	Pures, papillas
7-8 meses	Leguminosas (frijol, haba, garbanzo,	3 veces al día	Pures, picados, finos, alimentos machacados.

	lenteja, alubia). 		
8-12 meses	Derivado de leche (queso, yogurt y otros) huevo y pescado. 	3- 4 veces al día	Picados, finos, trocitos
Mas de 12 meses	Frutas cítricas, leche entera. El niño se incorpora a la dieta familiar	4-5 al día	Trocitos pequeños.

Los macronutrientes en los niños de seis años son:

Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/día

Proteínas: Aproximadamente 19 g/día (10-30% del VCT).

HC: 130 g/día (45-65% del VCT)

Lípidos: 25 y el 35% del VCT

Los micronutrientes en los niños de 6 a 9 años son:

Calcio: 193 mg

Hierro:12 mg

Vitamina E: 6mg

Vitaminas C: 72 mg

Recomendaciones:

- ✓ Evitar el consumo de golosinas porque puede provocar obesidad, sobrepeso y problemas cardiovasculares.
- ✓ Darle e incluirle diariamente fibra, las fibras lo encontramos en las cascara de frutas.
- ✓ Acompañarlo mientras coma para que no se distraiga en otras cosas.
- ✓ Que duerma 10 horas diariamente
- ✓ Hacer actividades físicas como caminar, correr, nadar, andar en bicicleta, etc.
- ✓ Disminuir el consumo de embutido y cuando consuma debemos de escoger magros.

Adolescencia

Es la segunda etapa del crecimiento donde deja de ser niño y empieza su etapa de pubertad, donde hay cambios psicosociales y donde suelen crecer más rápido y también hay cambios físicos.

Los periodos de la adolescencia se dividen en 3 etapas, adolescencia temprana (10 a 14) y adolescencia tardía (15-19).

Un adolescente hay requerimientos calóricos y en esta etapa se les da diferentes requerimientos en caso de los hombres es 2.280 y 3.150 kcal/día y en las mujeres es 2.070 y 2.370.

Macronutrientes:

Proteínas: para adolescentes de 10-13 al 0,95 g/kg/día y 14-19 de 0,85 g/kg/día con el rango sobre el VCT del 10 al 30%.

Lípidos: para hombres es 12 y 16 g/día y para mujeres es de 10-11 g/día con el rango sobre el VCT del 25 y el 35%.

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

Micronutrientes

En adolescentes de 10-13 años:

Calcio: 938 mg

Hierro: 14mg

Vitamina E:7 mg

Vitamina C:70 mg

En adolescentes de 14-18 años:

Calcio: 912 mg

Hierro:14 mg

Vitamina E:7 mg

Vitamina C:82 mg

Requerimiento hídrico:

9-13: en hombres 2.1 L/día y en mujeres 1.9 L/día

14-18 en hombres 2.5 L/día y en mujeres 2.0 L/día

Recomendaciones:

- ✓ Comer más pollo y pescado y disminuir la carne roja porque tienen más toxinas.
- ✓ Tomar suficiente agua dependiendo de su edad, sexo, actividad física.
- ✓ Disminuir los azúcares y sales en los alimentos.
- ✓ Intentar hacer comidas asadas en vez de fritas
- ✓ No saltarse nunca el desayuno y realizarlo completo porque de ahí obtenemos toda la energía del día.
- ✓ Hacer actividad física
- ✓ Realizar una alimentación equilibrada con variedad de alimentos para lograr cubrir todas las demandas de nutrientes aumentadas en esta etapa.

Adulthood and menopause

En esta abarca desde que dejan la pubertad y comienza con la adultez, es la etapa más extensa del ser humano, se debe de enfocar a mantener el equilibrio de su salud a las personas y prevenir las enfermedades mediante la alimentación saludable, variada dependiendo de su sexo, edad y actividad física.

Periodo de duración:

- ✓ Edad adulta temprana (entre los 20 y 40 años).

- ✓ Edad adulta tardía (de los 40 a los 65 años).

Macronutrientes:

Requerimiento calorico:2.000 kcal/día en mujeres y 2.500 kcal/día en hombres

Proteínas: 0,8 g/kg/día VCT 10 – 35%

Carbohidratos: 135 gramos, VCT entre el 45 % y el 65 %

Lípidos: 300 mg, VCT 25-30%

Micronutrientes:

Los nutrientes que se recomienda s los adultos consumir son vitamina A, complejo B, C, D, E, hierro, zinc, selenio y proteínas ya le ayuda a su mejor funcionamiento de sus sistemas.

Requerimiento hídrico

En adultos en muy importante que me consuma 1,5 a 2 Litros diarios

Recomendaciones nutricionales:

- ✓ Desayunar todos los días sin saltarse las comidas
- ✓ Tener el habito de hacer actividad física
- ✓ Consumir pescado y pollo por lo menos una vez a la semana

- ✓ Consumir muchas frutas y verduras
- ✓ Llevar el peso al control cada 6 meses
- ✓ Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
- ✓ Tomar suficiente agua

Climaterio

El climaterio es el período de transición entre las fases reproductiva y no reproductiva en la vida de una mujer, este período comienza aproximadamente 5 años antes de la menopausia. En esta etapa se reproduce modificaciones en la secreción hormonal.

Menopausia

Es la fecha que menstrúa por ultima vez para saber si es menstruación es necesario que dejemos pasar un año.

Vejez

Es la última etapa de la vida, en esta etapa hay acumulaciones de dolores y desgastes físicos, también ya hay mucha madurez. Esta etapa 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.

Macronutrientes:

Proteínas: Es de 0,55-0,60 g/kg peso/día (10-15% del VCT)

Lípidos: 1.2 a 1.5 gramos por kilogramo de peso corporal (30-35% del VCT)

Carbohidratos: 150gr (50-55% del VCT)

Micronutrientes:

Sodio: 1,5-2,3 g/día

Calcio: 1.000-1.200 mg/día

Vitamina D: 200 (5 µg/día)

Vitamina B12: 1,3 (µg/día)

Recomendaciones:

- ✓ Comer saludables: Comer alimentos bajos en colesterol y grasas, consumir más frutas y verduras
- ✓ Mantener una mente activa
- ✓ Hacer ejercicios ligeros
- ✓ Apoyarle dándole suficiente fibra
- ✓ Mantener la textura adecuada que permita la masticación y deglución de los alimentos
- ✓ No automedicarse
- ✓ Manejar el estrés y la depresión

Conclusión

Los alimentos son indispensables para nuestra salud y vida. Clasificamos los macronutrientes en ellos los carbohidratos se debe de consumir en gran cantidad durante el desayuno porque ahí obtenemos la energía suficiente para todo el día. También me vimos que en la adolescencia las niñas deben de consumir mas hierro porque en esa etapa hay cambios físicos y en ellos está la menstruación por eso requerimos hierro. Los padres deben de formar a sus hijos de la etapa de niñez y adolescencia porque es muy importante fomentar hábitos alimenticios saludables y una dieta equilibrada para que tenga un crecimiento optimo y en la edad adulta tengan ese habito y no tengan consecuencias en su vida como es la enfermedad físico, mental y social. En la niñez debemos de medir toda su ingesta, por ejemplo, si un niño consume alto consumo proteico podemos provocar o desarrollar obesidad, tenemos que cuidarlos mientras comen, no hay exigirles que toman toda la comida si ya no quieren porque con el tiempo ellos pueden sufrir trastornos alimenticios como anorexia y bulimia. La vejez es la suma de desgaste y alteraciones que se producen en el organismo con el paso del tiempo y se hay perdidas funcionales de nuestro cuerpo y que nos puede llevar a la muerte. Por esa razón debemos de llevar una alimentación saludable en cada etapa de nuestra vida, para no tener muchos desgates nutricionales en nuestro cuerpo y gozar de más años de vida.

Bibliografía

- ✓ Universidad. “11 Consejos Para Tener Una Mejor Vejez | Noticias | Clínica UANDES.” *Uandes*, 2020, www.clinicauandes.cl/noticia/11-consejos-para-tener-una-mejor-vejez.
- ✓ Rubio Herrera MA (ed.). Manual de alimentación y nutrición en el anciano. SCM. Madrid. 2002.
- ✓ Esther Casanueva; Martha Kaufer-Horwitz; Ana Bertha Pérez-Lizaur; Pedro Arroyo. Nutriología Médica, 3º Edición. Editorial Panamericana S.A. de C.V. 2008. Capítulo: “Nutrición del preescolar y el escolar”. Pag.77.
- ✓ Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L y col. Tablas de composición de alimentos, 15.^a ed. Pirámide. Madrid. 2011.