



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: José Andrés cantoral acuña*

*Nombre del tema: ensayo*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: nutrición clínica*

*Nombre del profesor: JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: III*

## **INTRODUCCION**

*En este tema se hablara acerca de la lactancia, embarazo, infancia, adolescencia, edad adulta climaterio y vejez. En estas etapas habla acerca del crecimiento y cambios físicos, psicológicos y nutricionales e un individuo, al igual entenderemos acerca de cuáles son los requerimientos nutricionales en esta etapa que representa y cuál es la diferencia entre el hombre y la mujer.*

*Cada una de las etapas va cambiando su requerimiento y sus recomendaciones para una vida más sana, por lo tanto observamos que también varía en la forma de pensar de cada individuo y para su alimentación y también el hecho de si tiene algún tipo de alergia porque esto definirá que es lo que puede consumir la persona. En la adolescencia se cambia mucho nuestra alimentación ya que es la etapa en la que uno consume más alimentos variados y eso es debido a la ingestión que tenemos.*

## **Embarazo**

*El embarazo es el periodo en el cual un feto se desarrolla en el vientre de una madre*

*En el embarazo dura alrededor de 37 a 42 semanas y es esencial que la madre siga los requerimientos nutricios ya que será bueno tanto para la madre como al niño, además de sus necesidades nutricionales normales la mujer debe de proporcionar mayores nutrientes y calorías al feto.*

*También es recomendable que se le proporcione a la mujer una dieta antes del embarazo para albergar un infante más sano ya que la mala nutrición de la madre puede ocasionar problemas a largo plazo al bebe o también una patología.*

*Los bebes con bajo peso (2.5kg) tienen riesgo de mortalidad elevado que los que tienen un peso normal.*

*El requerimiento calórico que debe de consumir 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*

*Las proteínas son necesarias para la construcción de tejidos y los alimentos ricos en proteínas son fuente de muchos nutrimentos esenciales para la madre, como lo es el hierro, cobre, zinc y las vitaminas B, al menos no hay necesidad de aumenta la ingesta de vitamina A en la etapa del embarazo ya que el exceso puede ser perjudicioso para el feto como lo es la hidrocefalia.*

*Durante el periodo del embarazo la madre debe de consumir 600 microgramos de por día que proviene de alimentos o proteínas, a la vez es difícil obtener esta cantidad de micronutrientes de los alimentos a lo cual se le recomienda a la mujer embarazada tomar suplementes durante el periodo que tenga ácido fólico.*

*A la madre en estado embarazo se le recomienda consumir verduras y frutas de temporada, incluir alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico, realizar cinco*

*comidas durante el día (incluir todos los tipos de alimentos), disminuir el consumo de azúcares excesivos como lo son el pan dulce, moderar el contenido de sal en los alimentos, consumir quesos bajos en sal y grasas.*

## **Lactancia**

*La lactancia tiene beneficios tanto como para el bebé como para la madre, y estos beneficios son:*

*Beneficios para el bebé:*

*Crea anticuerpos que protegen al infante de enfermedades prevalentes de la infancia tales como: diarrea, alergias, asma entre otras enfermedades. Disminuye el riesgo de desnutrición. Contiene los nutrientes necesarios para su óptimo crecimiento. Es de fácil digestión, lo que disminuye los cólicos al bebé. Tienen los líquidos y electrolitos para evitar su deshidratación. Contiene la mayor disponibilidad de hierro, calcio, magnesio y zinc.*

*Y las ventajas para la madre son:*

*Crear un vínculo efectivo. Ayuda a la recuperación después del parto. Ayuda a quemar calorías adicionales que se obtuvo durante el embarazo. Previene la depresión después del parto.*

## **Infancia**

*La infancia es el estado y la condición de vida de un infante. La calidad de vida de los niños y niñas puede cambiar de manera radical dentro de una misma vivienda, en cuanto se acercan más a la edad adulta más diferencia hay entre ellos.*

Los niños de 1- 6 muestran un amplio progreso en el desarrollo y en la adquisición de habilidades *Energía: 1.300 kilocalorías/día (102 kcal/kg peso/día), OMS (1985), RDA (1989). En el primer año, aproximadamente de 800 a 1.000 kcal, y a los 3 años, de 1.300 a 1.500 kcal, dependiendo, entre otros, de la actividad física del individuo Calcio: 500 mg/día Hierro: 10 mg/día Fósforo: 460 mg/día y Cinc: 10 mg/día*

<i>Edad del infante niños</i>	<i>Macronutrientes Energía (kcal/día)</i>	<i>Micronutrientes Energía (kcal/día)</i>
<i>1 – 6 años</i>	<i>1.485</i>	<i>13, 14</i>
<i>6 – 12 años</i>	<i>1.750</i>	<i>22, 23</i>

*El crecimiento entre los 1 - 6 años de edad de un infante es más lento constantemente que lo acompaña también un crecimiento en la ingestión alimentaria.*

*Las recomendaciones nutricionales para un infante son:*

*No prohibir los dulces, modificar las recetas, evitar las bebidas azucaradas en exceso, comer más fruta, controlar sus hábitos alimenticios y siempre debe de comenzar sus días con el desayuno.*

## **Adolescencia**

*La adolescencia es una de las etapas de la vida en la que más cambio tiene un individuo en todos los aspectos, esta etapa está conformada por una combinación*

*de cambios físicos, emocionales y sociales, que puede ejercer una influencia negativa o positiva a la salud y alimentación.*

*La adolescencia que puede tener un periodo de 13 – 18 a lo cual se debe de tener ciertos requerimientos en su nutrición que a la vez varía en los hombres y mujeres.*

<i>edad</i>	<i>Peso medio</i>	<i>Talla media</i>	<i>Energía (kcal/kg)</i>	<i>Energía (kcal/día)</i>	<i>Proteínas (g/kg)</i>	<i>Proteínas (g/día)</i>
<i>11-14 niños</i>	<i>45</i>	<i>157</i>	<i>55</i>	<i>2.500</i>	<i>1,0</i>	<i>45</i>
<i>11-14 niña</i>	<i>46</i>	<i>157</i>	<i>47</i>	<i>2.200</i>	<i>1,0</i>	<i>46</i>
<i>15-18 niños</i>	<i>56</i>	<i>176</i>	<i>45</i>	<i>3.000</i>	<i>0,9</i>	<i>59</i>
<i>15-18 niñas</i>	<i>55</i>	<i>163</i>	<i>40</i>	<i>2.200</i>	<i>0,8</i>	<i>44</i>

*Las recomendaciones nutricias de un adolescente es tener sus tres comidas al día, aumentar la cantidad de fibra en la dieta y disminuir la cantidad de sal, beber agua y evitar las bebidas con un alto consumo de azúcar, ingerir comidas balanceadas, comer frutas y vegetales, disminuir el uso de mantecas y especias pesadas, comer más pollo y pescado.*

### ***Edad adulta***

*La edad adulta puede dividirse en tres etapas: etapa adulta joven, media y tardía. La etapa joven va de los 18 a 40 años y estos individuos por lo general están más*

*llenos de energía y busca que hacer. El periodo medio abarca desde 40 a 65 años, esta es una de las etapas en donde las actividades empiezan a disminuir debido a la fatiga física y mental del individuo.*

*La recomendación para adultos es cuestión de requerimiento proteico es de 0,83 g/kg de peso y día*

*En requerimiento de Hidratos de carbono de carbono es entre los 45% – 60% según EFSA.*

*En la ingesta de lípidos se recomienda un total de 20% - 35% de la energía total.*

*El requerimiento hídrico es de 2.200 a .600 ml/día en hombres y en mujeres es de 1.900 a 2.400 ml/día*

*En cuestión de los requerimientos en micronutrientes es de:*

*Vitaminas y sales minerales que pueden declararse y sus cantidades diarias recomendadas*

<i>Vitamina D</i>	<i>5</i>	<i>Manganeso</i>	<i>2</i>
<i>Vitamina E</i>	<i>12</i>	<i>Cobre</i>	<i>1</i>
<i>Vitamina K</i>	<i>75</i>	<i>Zinc</i>	<i>10</i>
<i>Vitamina C</i>	<i>80</i>	<i>Hierro</i>	<i>14</i>
<i>Cloruro</i>	<i>800</i>	<i>Magnesio</i>	<i>375</i>
<i>Calcio</i>	<i>800</i>	<i>Fosforo</i>	<i>700</i>

*Las recomendaciones nutricionales en un adulto es: tener una dieta variada, reducir el consumo de grasas saturadas, aumentar las grasas en vegetales y semillas, aumentar el consumo de calcio, se debe limitar el consumo de sal y azucares, ingerir mucha agua a lo largo del día.*

## ***Climaterio y menopausia***

*Período de la vida de las personas que se caracteriza por una serie de fenómenos que afectan a todo el organismo y que se deben a una disminución natural de la actividad de las glándulas sexuales. Por lo tanto está relacionado con la notoria capacidad de producir hormonas, ovocitos y folículos.*

*La menopausia es la ausencia de la menstruación de la mujer que transcurre durante 12 meses, por lo tanto se le conoce como cuando la época de una mujer deja de tener menstruaciones, este fenómeno suele ocurrir en la edad media de una mujer*

## ***Vejez***

*El envejecimiento humano constituye un proceso multidimensional de los seres humanos que se caracteriza por ser heterogéneo, intrínseco e irreversible; inicia con la concepción, se desarrolla durante el curso de vida y termina con la muerte. Este proceso es después de los 60 años en que el cuerpo ya no está activo de la misma manera a como fue en su juventud.*

*El valor calórico total debe ser 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.*



*Lípidos: Lo que hay que evitar es tomar alimentos grasos excesivos fundamentalmente por sus consecuencias sobre el aparato cardiovascular. La proporción debe ser: 8% en forma de ácidos grasos saturados, 16% de ácidos grasos mono insaturados, 8% de ácidos grasos poliinsaturados.*

*Hídrico: 2.000 - 2500ml/día, equivalentes a unos 8-12 vasos.*

*Grasas: La EFSA recomienda que el porcentaje graso esté entre el 25 y 35 % del valor calórico de la dieta para la población adulta.*

*Proteínas: 15 – 20%*

*Fibra: 35 – 50g*

*Hierro: 10mg, zinc: 10mg, selenio: 50 – 70 nano gramos, calcio: 1.200mg, fosforo: 700mg.*

*Es básicamente las mismas recomendaciones en la edad adulta ya que este casi no cambia, solo se puede volver más lento la ingestión.*

*Las recomendaciones nutricionales en un adulto es: tener una dieta variada, reducir el consumo de grasas saturadas, aumentar las grasas en vegetales y semillas, aumentar el consumo de calcio, se debe limitar el consumo de sal y azúcares, ingerir mucha agua a lo largo del día.*

## *Conclusión*

*Cada etapa en si es diferente como se explica en el contenido de esta información y sus requerimientos son al igual diferentes en las etapas como en el caso de la mujer, las adolescentes empiezan con su menstruación a lo que se les recomienda consumir comidas que contengan hierro ya que es importante en el organismo.*

*El consumo diario de alimentos y agua ayudara a evitar ciertas enfermedades que llegaran a dañar nuestros organismos, esto mismo ocurre cuando llegamos a comer comidas que no aportan nada bueno en nuestro cuerpo o que aportan más de lo necesario que este necesita, un ejemplo de este es el más conocido que es la diabetes que a pesar que otros factores de riesgo lo pueden provocar uno de ellos es el consumo de glucosa o azucares. Es necesario comer lo necesario pero no sobrellevar las comidas por que pueden afectar a largo plazo*

## *Bibliografía*

*PerezLiazur, A, &Garcia Campos, M., (2014), Dietas normales y terapéuticas, McGraw Hill*