



Ensayo

Nombre del Alumno: Yaneri Vázquez Torres

Nombre del tema: Etapas de la Vida

Parcial: Tercero

Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del profesor: Johanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería General

Cuatrimestre: Tercero

INTRODUCCION

De acuerdo con el siguiente trabajo a continuación, hablaremos sobre las distintas etapas de la vida que pasa el ser humano, como lo es embarazo y lactancia, infancia, adolescencia, edad adulta y climaterio y vejez.

Dentro de este trabajo tomaremos en cuenta la alimentación en estas diferentes etapas de la vida, ya que de acuerdo a cómo van avanzando puesto que de acuerdo a lo largo del tiempo la alimentación va cambiando poco a poco de acuerdo en la etapa en la que nos encontremos.

Principalmente los aspectos que tomaremos en cuenta son el significado de la etapa, el periodo de duración como lo es por ejemplo la etapa de la lactancia que dura en los primeros seis meses de vida del bebe. Esta información es de suma importancia ya que es necesario saber que se puede y no se puede consumir a lo largo de nuestras vidas tanto en cantidades calóricas como en porcentaje de cada una de los requerimientos nutricios que se necesiten.

De igual manera es importante ya que si estamos hablando de infancia o adolescencia los padres que en esas etapas aun están al pendiente de lo que sus hijos consumen diariamente, es así que ellos podrán saber que es bueno y malo que coman o tomen en las porciones adecuadas o si estamos hablando de la vejez es la misma mecánica que los hijos o personas que estén a cargo de ellos tengan conocimiento de acuerdo a los requerimientos que necesiten.

A continuación, la información que siguiente sobre cada una de las etapas con más detalles.

EMBARAZO Y LACTANCIA

Embarazo:

Periodo que transcurre entre la concepción (fecundación de un ovulo por un espermatozoide) y el parto; durante este periodo el ovulo fecundado se desarrolla en el útero. En los seres humanos, el embarazo dura aproximadamente 288 días. También se llama gestación. La mayoría de los 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. Mientras existan algunos riesgos en un embarazo postérmino, la mayoría de bebés nacen saludables.

Lactancia:

La lactancia materna es un tipo de alimentación que consiste en que un bebé se alimente con la leche de su madre. La leche, justamente, es un alimento de características únicas que permite que la madre trasmite sus mecanismos de defensa al recién nacido, mientras que el acto de amamantar logra fortalecer la relación madre-hijo. La Organización Mundial de la Salud recomienda que los bebés deben ser amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses de vida, y después introducir alimentos complementarios nutricionalmente adecuados y seguros, mientras se continúa con lactancia materna hasta los dos años de edad o más.

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

- **Proteínas:**

La OMS, 1995, 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.

Primer Trimestre: 1.6 g x kg de peso al día.

Segundo Trimestre: 6.2 g x kg de peso al día.

Tercer Trimestre: 10.7 g x kg de peso al día.

- **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.

En lípidos debe de consumirse 200 mg/día, 30%

El colesterol también forma parte del cerebro y de la mielina. Uno de los alimentos que más lo contiene es la yema de 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 quinoa, kiwi, arroz, maíz; tubérculos como la papa, camote, yuca; las leguminosas como lentejas, frijol, garbanzo.

De acuerdo a cantidades estamos hablando del 50 al 55% de energía total.

- **Fibra dietaria:**

El consumo de alimentos fuente de fibra es recomendable durante este periodo 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 cascaras.

- **Micronutrientes:**

Es necesario que consuma minerales y vitaminas.

En minerales encontramos el hierro debe consumirse 100-120 mg/día, el calcio de 600 mg/día y el zinc de 20 mg/día. Entre ellos encontramos las vitaminas que se deben consumir como son: 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.

TRATAMIENTO NUTRICIONAL DURANTE LA LACTANCIA

En general el cuerpo asegura que la leche materna sea una fuente de nutrición óptima para el bebé, sin embargo, es importante saber que existen ciertos nutrientes que, si la madre no los consume, puede verse afectada la cantidad y la presencia de estos en la leche.

- Frutas.
- Verduras – especialmente las de hojas verdes.
- Alimentos de origen animal – Carnes, pescados, lácteos, quesos y huevo.
- Leguminosas – frijol, habas, lentejas.
- Cereales integrales, granos enteros y oleaginosas – Avena, trigo, nueces, semillas.
- Durante la lactancia es importante incluir pescado al menos dos veces a la semana; el salmón, la sardina, el atún y el bacalao contienen Omega 3. Este es un nutrimento que ayuda al óptimo desarrollo del sistema nervioso central y la vista del bebé.

VENTAJAS DE LA LACTANCIA:

EN LA MADRE:

- Ayuda a que su recuperación sea más rápida.
- Ayuda en el aspecto económico.

EN EL BEBE:

- Se va a sentir amado y protegido.
- En el momento se la lactancia se promueve el mecanismo de deglución y la masticación.
- Ayuda a mantenerlo en su peso normal.
- Tiene una alta capacidad protectora, es decir en el sistema inmunológico.

RECOMENDACIONES

- Promover el consumo diario de frutas y verduras. Las frutas y verduras tienen fibra que ayuda a corregir el estreñimiento de la gestante. Es preferible comer las frutas con cascara por su contenido de fibra, o pelarlas superficialmente, porque la mayor concentración de sus vitaminas está justo bajo la piel.
- Evitar el consumo de café, gaseosas, golosinas, durante la gestación.
- Asegurar el consumo diario de alimentos de origen animal fuentes de hierro, ácido fólico, calcio, vitamina A y zinc.
- Asegurar el consumo adecuado de energía que asegure un adecuado incremento de peso según el peso previo al embarazo, de tal manera que las mujeres adelgazadas deben tener un incremento mayor que una con sobrepeso.
- Comer alimentos bajos en grasas como: pan, arroz y pasta.
- Rutinas de ejercicios: caminata, yoga, natación.
-

INFANCIA

Según la OMS. Es un periodo de rápido desarrollo y una época en la que los modos de vida familiar pueden adaptarse para mejorar la salud.

- La infancia abarca de: 1 a 11 años de edad.

El primer año de vida es un periodo crítico debido a los cambios importantes en el crecimiento y desarrollo del niño. (primer pico de crecimiento).

Tabla de Ablactación

Edad del Infante	Alimentos Consumibles	Frecuencia	Forma de Preparación
De 0 a 6 meses	Lactancia materna exclusiva.	Libremente	Líquida
De 6 a 7 meses	Frutas, verduras, cereales, y algunas carnes (pavo, pollo y res).	2 a 3 veces al día	Papilla
De 7 a 8 meses	Leguminosas: frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia.	3 veces al día	Picadas
De 8 a 12 meses	Lácteos como el yogurt, quesos, leche.	3 a 4 veces al día	Picadas un poco más grande (trocitos)
Más de 12 meses	Frutas cítricas leche entera	4 a 5 veces al día	Trocitos pequeños

CAMBIOS FÍSICOS:

- Entre los 6 y 11 años crecen entre 5 y 7 cm y duplican su peso.
- Gatea sobre manos y rodillas.
- Camina con ayuda.
- Aprende a gatear, ponerse de pie y caminar.
- Se sienta sin apoyo.

Los aspectos importantes que determinan el progreso de desarrollo físico en la infancia incluyen cerebrales, desarrollo de reflejos y habilidades motoras, percepciones y habilidades de aprendizaje.

TRATAMIENTO NUTRICIO

1-3 años (primera infancia).

Energía: de 1000 a 1300 calorías al día.

Proteínas: 1.1 g x kg de peso al día.

Hidratos de carbono: del 45 al 65% VCT, dependiendo si llega a ver patología.

Lípidos: restante de lo que queda de proteínas y carbohidratos, por lo regular el 20% del VCT.

Fibra: aproximadamente 19 g al día.

Aprox. De 3 a 7 años (segunda infancia).

Energía niños: 1742 calorías al día.

Energías niñas: 1642 calorías al día.

Proteínas: 0.95 g x kg de peso al día.

Hidratos de carbono: 45 al 60% del VCT.

Lípidos: 25 a 35% del VCT.

Fibra: aproximadamente 19 g al día.

RECOMENDACIONES:

- ✓ No se usa la comida como premio o castigo.
- ✓ Es necesario dedicar tiempo para que el niño aprenda a comer.
- ✓ De 6 meses se hace la ablactación: es decir darle 1 alimento a la vez.
- ✓ De 6-7 meses darles frutas y verduras, cereales y algunas carnes (pavo, pollo, res).
- ✓ De 7-8 meses se implementan leguminosas (picadas).
- ✓ De 8-12 meses se implementan lácteos como el yogurt, quesos, leche (picado un poco más grande).
- ✓ Después de los 18 meses: se implementan mariscos, fresas, chocolate, frutas cítricas, leche entera y filete de pescado (en trocitos).
- ✓ Establecer horarios.
- ✓ A partir del año se incluye meriendas (3 comidas y de 1-2 colaciones).
- ✓ Durante los primeros 2 años: evitar golosinas, embotellados, enlatados y alimentos procesados.
- ✓ Preparación: al vapor, horneado, asado y a la plancha.

ADOLESCENCIA

La adolescencia es un proceso psicosocial exclusivo del ser humano, incluye todos los cambios que constituyen la transición de niño a adulto. Es importante considerar que, debido a las obligaciones o conflictos adquiridos en una etapa temprana de la vida, este proceso puede prolongarse hasta la edad adulta o en algunos casos no presentarse. Cronológicamente, la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud, definen la adolescencia como el lapso de tiempo que comprende entre los 10 y los 19 años. Puede subdividirse en tres fases:

- Adolescencia temprana: de los 10 a 13 años.
- Adolescencia media: de los 14 a los 17 años.
- Adolescencia tardía: de los 17 a los 19 años.

Socialmente es el periodo de transición para lograr la autonomía que media entre la niñez dependiente y la edad adulta.

Psicológicamente, es una etapa decisiva en el ciclo vital donde se construye la identidad y se plantea un proyecto de vida propio, de acuerdo a las bases psicológicas y sociales adquiridas en las etapas anteriores.

Como la pubertad y la adolescencia son una etapa de la vida caracterizada por importantes cambios fisiológicos, emocionales y sociales, la alimentación es un factor muy importante para hacer frente a estas situaciones, por lo que es indispensable asegurar el adecuado aporte de energía y nutrimentos, para evitar carencias que originen alteraciones y trastornos de salud.

De la misma forma, es importante conocer determinadas situaciones que se pueden presentar en esta etapa y que pueden afectar la alimentación.

CAMBIOS FISICOS EN MUJERES:

- ✓ Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas.
- ✓ Cambios en la vagina, el útero y los ovarios.
- ✓ Inicio de la menstruación y la fertilidad.
- ✓ Cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa corporal.
- ✓ Crecimiento de vello púbico y axilar.
- ✓ Aumento de estatura.
- ✓ Olor corporal fuerte, cambios en la piel y acné.

CAMBIOS FISICOS EN HOMBRES:

- ✓ Desarrollo de la musculatura.
- ✓ Crecimiento de los testículos y alargamiento del pene.
- ✓ Crecimiento del vello corporal (púbico, axilar, bigote, barba).
- ✓ Aparecen las primeras erecciones y la primera eyaculación.
- ✓ Empiezan las eyaculaciones nocturnas (poluciones).
- ✓ Crece en el cuello una protuberancia conocida como la manzana de Adán.
- ✓ Aumento de estatura,
- ✓ La voz cambia y se hace mas gruesa.
- ✓ Aumento de sudoración, olor corporal fuerte y acné.

REQUERIMIENTOS NUTRICIOS:

Energía y Proteínas: como la maduración sexual y el aumento en estatura y peso demandan una mayor energía y nutrimentos, se sugiere que las necesidades de energía y de proteínas se expresen por unidad de estatura y no por peso o edad cronológica, como sucede en otros grupos de edad.

Hidratos de Carbono: 5^o al 70% de la energía total como predominio de los complejos y en una menor proporción los simples, incluir alimentos que contengan fibra.

Proteínas: del 10 al 15% del total de las calorías, asegurar el consumo de origen vegetal y combinar alimentos en las que se complementen.

Lípidos: del 20 al 25% del total de calorías de la dieta.

RECOMENDACIONES NUTRICIAS:

- ✓ Se recomienda el consumo de pescado, pollo sin piel, carne magra, legumbres, frutas, hortalizas y verduras.
- ✓ En general, las recomendaciones se basan en consumir menos carne roja y mas pescado y pollo (en cantidades moderadas), e incrementar el consumo de legumbres.
- ✓ Aumentar el consumo de agua en comparación con otro tipo de refrescos, que mayoritariamente contienen azúcares y adictivo.
- ✓ Aumentar la cantidad de fibra de la dieta y disminuir la cantidad de sal.
- ✓ Ingerir comidas balanceada.
- ✓ Observar lo que sus hijos comen en el caso de los padres.

EDAD ADULTA Y CLIMATERIO

Es el periodo de vida mas largo del ser humano es la adultez, abarca desde el final de la pubertad hasta el inicio de la senectud.

La adultez no termina exactamente en estos limites cronológicos. En el campo del desarrollo humano la edad adulta tiene tres 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.

CAMBIOS FISICOS EN LA EDAD ADULTA:

- ✓ Desgaste de los tejidos, dolor y molestias.
- ✓ Baja necesidad de ingesta calórica.
- ✓ Disminuye la velocidad del crecimiento del pelo.
- ✓ Se puede adelgazar.
- ✓ Aparecen canas, pierde brillo y firmeza. Aparecen unas pocas arrugas en la cara.

CAMBIOS PSICOLOGICOS:

Adultez temprana:

- Se asientan los fundamentos de las creencias que guían el comportamiento de las personas (sus valores y su manera de interpretar las cosas).

Adultez intermedia:

- Se tienen menos curiosidad para aprender cosas nuevas (aprenden porque quieren libre y voluntariamente en la medida que están motivados para ello).

Adultez tardía:

- Muchas personas adultas presentan: cuadros depresivos, cuadros ansiosos, estrés y somatizaciones.

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.

- ✓ Ausencia de la ovulación
- ✓ El aumento de hormonas, origina la aparición de bochornos y sudoración nocturna.

La **menopausia** se refiere a la fecha en que la mujer menstrua por última vez, para determinarla es necesario que haya transcurrido por lo menos un año desde la fecha del último sangrado.

- ✓ **Cambios atróficos:** principal cambio, menor vascularización de los tejidos.
- ✓ **Piel:** al disminuir el contenido de colágeno y con una menor vascularización, la piel se torna rugosa y seca.
- ✓ **Tracto genital:** se altera el patrón menstrual, presenta hipomenorrea y, o hipermenorrea con periodos irregulares, o ambas; además de la disminución de la fertilidad.
- ✓ **Ovarios:** reducen su tamaño, se vuelven rugosa y desaparecen los folículos.

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.

Las necesidades totales disminuyen con la edad debido a la reducción de masa magra y la actividad física.

Hidratos de carbono:

Se recomienda 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.

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 competición), 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.

RECOMENDACIONES NUTRICIAS:

- ✓ 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
- ✓ 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.

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.

CAMBIOS FISIOLÓGICOS RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN

- Sistema gastrointestinal. La ingestión, digestión, absorción, metabolismo y excreción de los alimentos y muchas de las funciones disminuyen.
- Cavidad oral. Falta de piezas dentales, resultantes de una deficiente higiene bucal dificulta la acción de masticar, hay disfunción de las glándulas salivales. Gusto
- Estómago. Descenso en el jugo gástrico.
- Intestino delgado. La superficie absorbente y la altura de las microvellosidades intestinales disminuyen, así la digestión y absorción de los nutrimentos se ven afectadas.
- Intestino grueso. La diverticulosis es el principal cambio estructural y el estreñimiento, el cambio funcional más significativo.
- Tono muscular. Por la falta de nutrientes.
- Sistema musculoesquelético. La composición corporal cambia debido a la disminución de la masa muscular magra, de la fuerza muscular y la densidad ósea, al mismo tiempo aumenta la cantidad de grasa; lo cual está relacionado con las variaciones de estatura y de peso.
- El peso aumenta a partir de los 40 y 50 años, se estabiliza y decrece a partir de los 70 años.

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 %.

Proteína

- La ingesta diaria recomendada es de 1.0 g/ kg /día, el cual puede variar de 0.9 a 1.1 g/kg/día

- 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.

Lípidos

- Se recomienda que la dieta no se aporte más del 25% del total de kcal/día

Vitaminas y nutrimentos inorgánicos

- 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.

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.

RECOMENDACIONES

- Hacer de tres a cinco comidas al día.
- Evite excesos de grasas saturadas y colesterol.
- 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.
- Sea acorde a las condiciones económicas.
- Se preparen los alimentos y se sigan las medidas higiénicas y de conservación adecuados.

CONCLUSION

Para concluir este trabajo nos podemos dar cuenta cuanto va cambiando a lo largo de las distintas etapas de la vida las cantidades de nutrientes, tanto como macros y micros hablando de nutrición conforme se va avanzando.

Es decir, comenzamos con números bajos de acuerdo al embarazo y lactancia y vamos aumentando de acuerdo a las otras etapas, pero si nos damos cuenta en adultez y vejez regresamos a cantidades pequeñas.

Es de vital importancia el aprendizaje que se obtuvo al menos en mi caso fue algo muy grato ya que ahora puedo saber y comprender de acuerdo a la patología o etapa de vida en la que se encuentre algún paciente que me toque atender podre brindarle cierto tipo de recomendación nutricia, así como saber que tratamiento debe llevar a cabo.