



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno FRANCISCO AGUSTIN CANTORAL ALVAREZ*

*Nombre del tema ALIMENTACION EN DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA*

*Parcial 3ER*

*Nombre de la Materia NUTRICION CLINICA*

*Nombre del profesor JOANNA JUDITH CASSANOVA ORTIZ*

*Nombre de la Licenciatura ENFERMERIA*

*Cuatrimestre 3ER*

*Pichucalco, Chiapas; 06 de Julio del 2022*

## Introducción

En cada etapa de la vida suceden diferentes cambios tanto físicos como psicológicos, que en ciertas etapas suelen ser trascendente para el desarrollo del individuo, mientras que en otras puede pasar como un cambio temporal que puede trascender en la vida de la persona, por lo que la alimentación puede variar en cada etapa, tanto el requerimiento calórico como el requerimiento de macronutrientes y de micronutrientes, ya que cada alimento puede aportar lo necesario o sin embargo perjudicar a la persona, por lo tanto la dieta debe ser equilibrada y adecuada.

La cantidad y el porcentaje de los alimentos en la dieta de cada etapa de la vida, debe ser de acuerdo a sus necesidades de esta, ya que estas van a brindar sus nutrientes necesarios para su vida y en otros casos aportar lo necesario para aprovechar al máximo sus aportes y beneficiar en su desarrollo, que como en la primera etapa de la vida es primordial obtener los nutrientes necesarios para un buen desarrollo que marca un después de su crecimiento a lo largo de la vida y afectara de manera positiva su rendimiento, mientras que en la vejez los alimentos y sus nutrientes tendrán que aportar lo necesario para que la persona se mantenga saludable y de cierta manera evitar algunas afección que puede que ya se presenten y disminuir su gravedad, así como evitarla a largo plazo.

A continuación, se encontrarán todas las etapas de la vida y así como el porcentaje y cantidad de requerimientos necesarias en cada una de sus etapas y en que beneficia al individuo.

## Embarazo

El embarazo es el periodo que transcurre desde la implantación del óvulo fecundado en el útero hasta el momento del parto, la cual es una etapa que por lo general tiene una duración de 37 semanas o 40 semanas, que en algunos casos puede llevar más tiempo, en la que se presentan cambios psicológicos y físicos.

Alimentarse bien durante esta etapa es fundamental para garantizar un correcto desarrollo y crecimiento del bebé. La mujer embarazada necesita un promedio de 300 calorías más por día, especialmente durante el último trimestre del embarazo, ya que es cuando el bebé crece rápidamente. Así como tomar de 2.5L a 3L diarios.

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, y en el caso de las mujeres embarazadas de gemelos o mellizos, requieren aumentar al doble la ingesta de proteínas respecto a las embarazadas de un bebé con una ingesta diaria de proteínas en 50 gramos a partir de la semana 20.

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.

Es importante que los alimentos sean ricos en carbohidratos complejos (almidones y fibra) y menos del 10% en forma de azúcares simples, y se recomienda consumir unos 175 gramos al día.

En cuanto a micronutrientes los estados de estos están relacionados con la preeclampsia (hipertensión del embarazo), se recomienda en la suplementación con ácido fólico en dosis de 400 mcg/día y debe comenzar al menos un mes antes de la concepción y extenderlo durante el embarazo en madres con riesgo nutricional.

Debido a uno de los ajustes fisiológicos maternos, el aumento del volumen plasmático disminuye las concentraciones séricas de las vitaminas; entre las que se deben vigilar durante el embarazo están: la vitamina D, ya que indirectamente interviene en la osificación de huesos; la vitamina B12, folatos o ácido fólico y la vitamina C 80 mg/día. En el caso particular de la vitamina A, más que vigilar el aporte, se debe tener especial cuidado en su exceso ya que puede ser teratogénica.

En esta etapa la cantidad de sangre en su cuerpo aumenta, por lo que necesita más hierro para usted y su bebé en crecimiento, y debe recibir 27 miligramos de hierro al día. Zinc 20mg/día.

Las embarazadas adultas deben recibir 1,000 miligramos de calcio al día y las embarazadas adolescentes (entre 14 y 18 años) necesitan 1,300 miligramos de calcio al día. 600 mg/día.

Recomendaciones nutricionales en la etapa del embarazo

- Durante el embarazo la alimentación debe ser más completa, variada y equilibrada para garantizar la salud de la mujer y la del futuro bebé.
- La mujer embarazada no debe consumir bebidas alcohólicas, ya que pueden provocar daños en el desarrollo físico y mental del bebé.
- Durante el embarazo hay que reducir el consumo de alimentos calóricos: dulces, bollería, grasas (mantequilla, margarina), embutidos, carnes grasas y bebidas azucaradas.
- Una embarazada puede realizar tres comidas diarias, que conviene ampliar a cinco o seis, tomando tentempiés “sanos”, como frutas o lácteos.
- Las embarazadas deben aumentar la ingesta de líquidos: agua, infusiones, caldos, zumos de frutas no azucarados y bebidas sin alcohol. Durante el embarazo es necesario aumentar entre 0,5 y 1 litro la ingesta diaria.

- Asegurar el consumo diario de alimentos de origen animal fuentes de hierro, ácido fólico, calcio, vitamina A y zinc.

## Lactancia

La lactancia materna exclusiva es un tipo de alimentación que consiste en que el bebé solo reciba leche materna y ningún otro alimento sólido o líquido a excepción de soluciones rehidratantes, vitaminas, minerales o medicamentos.

Se recomienda que esta se mantenga durante los primeros seis meses de vida y se sugiere que esta inicie en la primera hora de vida después del parto, que sea a libre demanda y se evite el uso de fórmulas infantiles.

Una de las ventajas de la lactancia materna, es que amamantar al bebé previene las infecciones respiratorias en los primeros años de vida de los niños y niñas. La leche materna contiene importantes compuestos inmunológicos que evitara:

- Alergias
- Infecciones del oído
- Gases, diarrea y estreñimiento
- Enfermedades de la piel (tales como eccema)
- Infecciones estomacales o intestinales
- Problemas de sibilancias
- Enfermedades respiratorias, como la neumonía y la bronquiolitis

Los nutrientes presentes en la leche materna permiten un adecuado desarrollo intelectual y físico de los niños y niñas. La leche materna es el mejor, más seguro y único alimento para los niños y niñas durante los 6 primeros meses de vida ya que esta contiene:

- Las cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasa.
- Proporciona las proteínas digestivas, minerales, vitaminas y hormonas que los bebés necesitan

## Infancia

La infancia o niñez es un término amplio aplicado a los seres humanos que se encuentran en fases de desarrollo comprendidas entre el nacimiento y la adolescencia o pubertad.

La primera infancia comprende desde el nacimiento hasta los ocho años de edad. Esta etapa es determinante para el crecimiento y desarrollo de los niños pequeños

La infancia media comienza alrededor de los 7 años, aproximándose a la edad de la escuela primaria. Termina con la pubertad (alrededor de los 12 años), que suele marcar el inicio de la adolescencia. En este periodo, los niños se desarrollan social y mentalmente.

Durante los primeros cuatro a seis meses de vida, el organismo materno producirá el volumen de leche que cubra sus necesidades de: energía, proteínas, vitaminas y nutrimentos inorgánicos.

Se ha determinado que los requerimientos energéticos diarios para asegurar el crecimiento al mes de edad son de 110 kcal/kg de peso, mientras que para los 3, 6, 9 y 12 meses de edad son de 95, 85, 83 y 84 kcal/kg/día respectivamente

El requerimiento de proteínas es de 2.2 g/kg/día durante el primer semestre y en el segundo semestre de 1.6 g/kg/día

Estas recomendaciones se basan en el contenido de proteínas de la leche humana, cuya eficiencia en la utilización es del 100%, si éstas provienen de otras fuentes, su eficiencia es menor. Por ello, a partir de los cuatro a los seis meses de edad, se debe modificar gradualmente la alimentación y con ello el origen de los nutrimentos, en función de la eficiencia con la que se utilizan las proteínas de la dieta.

A partir de los cuatro a los seis meses de edad, se debe modificar gradualmente la alimentación y con ello el origen de los nutrimentos, en función de la eficiencia con la que se utilizan las proteínas de la dieta.

La introducción de alimentos diferentes de la leche o ablactación es un proceso clave para el crecimiento y desarrollo del niño, al ser el primer paso para una dieta recomendable, que deberá mantener durante toda su vida.

Edad	Alimentos a introducir	Frecuencia	Cosistencia
0 a 7 meses	Lactancia materna exclusiva	A libre demanda	Líquida
6 a 7 meses	Carne ( ternera, pollo, pavo, res, cerdo, hígado), verduras, frutas, cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles pre cocidos adicionados).	2 a 3 veces al día	Pures, papillas
7 a 8 meses	Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia)	3 veces al día	Pures, picados finos, alimentos machacados
8 a 12 meses	Derivados de leche (queso, yogurt y otros) Huevo y pescado	3 a 4 veces al día	Picados finos, trocitos
>12 meses	Frutas cítricas, leche entera El niño(a) se incorpora a la dieta familiar	4 a 5 veces al día	Trocitos pequeños

En el primer año de edad se recomiendan introducir el consumo de hidratos de carbono complejos, con un índice glucémico de absorción lenta y disminuir los simples con alto índice glucémico. Deben aportar del 50 al 70% del total de la energía de la dieta.

Las proteínas participan en todos los procesos metabólicos del organismo por lo que son indispensables para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de los tejidos. Es importante que proporcionen del 10 al 15 % del total de la energía, las recomendaciones para la población mexicana señalan la ingestión diaria recomendada (IDR) de 1 g/kg/día para niñas y niños de 1 a 8 años.

Los lípidos son fuente concentrada de energía y el medio de transporte de vitaminas liposolubles y proteínas, además de otras funciones importantes. Se debe adoptar gradualmente una dieta que a los cinco años de edad, aporte menos de 300 mg de colesterol por día y 30% del total de la energía donde menos del 10% sean ácidos grasos saturados.

El consumo de alimentos que contengan calcio es muy importante para lograr el máximo de la densidad ósea programada genéticamente y determinante en las siguientes etapas de la vida. La actual IDR de calcio para niños mexicanos es de 500 mg/día de 1 a 4 años y de 800 mg/día para los de 4 a 8 años.

En los primeros 6 meses de vida la ingesta media de leche humana es de 0,78 l/día. Como el 87% aproximadamente del volumen de la leche humana es agua, la ingesta adecuada de agua se ha estimado en 0,7 l/día. De los 6 a los 12 meses de vida, la ingesta media diaria de agua se calcula teniendo en cuenta todas las fuentes (leche, papillas y agua de bebida como tal). En esta época se ha calculado en 110-120 ml/kg/día. Según las distintas edades son de 910 ml de los 2 a 3 años, 1.120 ml de los 4 a los 8 años.

## Adolescencia

La adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años. Normalmente la dividen en dos fases; adolescencia temprana de 12 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19 años. En cada una de estas etapas se presentan cambios fisiológicos (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), estructurales (anatómicos), psicológicos (integración de la personalidad e identidad) y la adaptación a los cambios culturales y/o sociales.



Se recomienda que 50 al 70% de la energía total de ésta proceda de hidratos de carbono con predominio de los complejos y en una menor proporción los simples, sin olvidar la importancia de incluir alimentos que contengan fibra dietética. Las proteínas deben aportar del 10 al 15% del total de las calorías, asegurar el consumo de una buena parte de origen vegetal y combinar alimentos en las que se complementen. En cuanto a las grasas, éstas deben representar del 20 a 25% del total de calorías de la dieta con una relación de ácidos grasos saturados/monoinsaturados/poliinsaturados adecuada.

Se recomienda que 50 al 70% de la energía total de ésta proceda de hidratos de carbono con predominio de los complejos y en una menor proporción los simples, sin olvidar la importancia de incluir alimentos que contengan fibra dietética. Las proteínas deben aportar del 10 al 15% del total de las calorías, asegurar el consumo de una buena parte de origen vegetal y combinar alimentos en las que se complementen. En cuanto a las grasas, éstas deben representar del 20 a 25% del total de calorías de la dieta con una relación de ácidos grasos saturados/monoinsaturados/poliinsaturados adecuada.

Es el nutrimento más importante para el crecimiento de la masa ósea. Aproximadamente cuatro años después de la aparición de los primeros signos de crecimiento puberal, la mujer adquiere 50% de la masa mineral ósea y, dos años después de la menarquia, se logra 85% de la densidad ósea. La recomendación diaria es de 1 200 mg de calcio.

El aumento de masa muscular magra se asocia con las necesidades de hierro ya que éste es indispensable para el crecimiento de los tejidos corporales, en particular el muscular y para el aumento del volumen sanguíneo en el caso de los varones y en el de las mujeres, para reponer las pérdidas por la menstruación, la cual se recomienda ingerir 22 mg/día.

El requerimiento hídrico en niños de 9 a 13 años es de 2.1L al día y en niñas 1.9L al día. En niños de 14 a 18 años es de 2,5L al día y en niñas es de 2.0L al día.

## Adultez

Se llama adultez a la etapa del desarrollo humano que prosigue a la juventud y antecede a la vejez. Es la etapa en que se obtiene la plena madurez física e intelectual del individuo, y se obtiene la plenitud de los derechos y deberes sociales y legales. Comúnmente se la enmarca entre los 21 y los 60 años, y se entiende como una meseta intermedia en la vida humana.

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. Respecto al aporte de energía, cifras que oscilan entre 1800 kcal y 2500 kcal/día cubren las necesidades de la mayor parte de este sector de la población.

En cuanto a las proteínas, se mantiene la recomendación de valores de 0,8-1 g proteína/kg de peso/día, tal y como sucedía en etapas anteriores. El resto de la energía total deberá ser aportada por hidratos de carbono, en mayor medida los complejos, limitando la cantidad de azúcares sencillos y grasas, también imprescindibles en una dieta equilibrada.

Otros nutriente imprescindible que no conviene olvidar es la fibra dietética, cuya ingesta recomendada es de 25-30 g/día, y que debe ir siempre acompañada por una correcta hidratación, que no sea inferior al 1,5-2 litros de agua al día, lo que supone entre seis y ocho vasos.

En los adultos de entre 40 y 65 años cobran especial importancia algunos micronutrientes, como el calcio y la vitamina D, como factores preventivos de osteoporosis, una enfermedad muy frecuente en esta etapa de la vida, especialmente en mujeres tras la menopausia, así como el potasio y el sodio por su relación con la presión arterial.

El requerimiento hídrico en adultos es de 2L diarios.

## Climaterio

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 su pensión de la menstruación.

Debido al mayor depósito de grasa corporal y menor masa 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 la masa magra y de la actividad física, situación común conforme avanzan los años. Se ha calculado el 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

Se recomienda que 50 al 70% del total de la energía provenga de los hidratos de carbono, de ellos  $\frac{3}{4}$  partes deben ser complejos y sólo un  $\frac{1}{3}$  de hidratos de carbono simples. Se deben preferir los cereales integrales, las leguminosas, las frutas y vegetales con cáscara, ya que aportan cantidades importantes de fibra, fitoquímicos y proteínas y una baja proporción de lípidos.

En las recomendaciones de proteínas para la población mexicana publicadas en 2008 se establece un consumo de 0.83 g/kg/día para adultos de 20 a 61 años. Se recomienda que sólo del 10 al 15% del total de la 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 complementación) y un  $\frac{1}{3}$  de origen animal, que aportan todos los aminoácidos indispensables.

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.

## Vejez

La vejez es una etapa de vida que comienza a los 60 años y es considerada la última etapa de vida y forma parte del envejecimiento.

La ingesta diaria recomendada para la población mexicana de más de 61 años 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.

La ingesta diaria de carbohidratos recomendada para la población mexicana de más de 61 años 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.

En lípidos se recomienda que la dieta no se aporte más del 25% del total de kcal/día y en relación al colesterol, la ingestión promedio, no debe ser mayor a 300 mg/día.

En cuanto a vitaminas, el consumo de vitamina D y E debe de ser de 15 µg y de vitamina C de 75 a 90 mg, incrementar el consumo de calcio a 1.000mg y hierro 5mg.

Las necesidades básicas de consumo de agua, en las personas mayores se calculan entre 2.5 l a 2.75 l al día, esto es, de 8 a 10 vasos de agua diarios.

## Conclusión

Es importante tomar en cuenta estos requerimientos ya que son fundamentales para lo largo de la vida y mantener un bienestar en el día a día y llevar una vida saludable, ya que en algunos casos, la desinformación conlleva a que las personas no lleven ciertos requerimientos tan importantes o esenciales etapas por lo que se ven afectaciones en los individuos, por lo tanto, sería de ayuda llevar información cada una de las personas, para que tomen recomendaciones y llevarlas en su vida diaria que de alguna manera con esta asesoría puede beneficiarlas en su alimentación como la de sus familias, y también así prevenir algunas enfermedades que se pueden presentarse en un futuro, con solo una buena alimentación y llevar los nutrimentos necesarios en cada etapa de la vida de una persona.

### Bibliografía:

Nutrición clínica 2da edición

Autor: María Elena Téllez Villagómez

Alimentación en el embarazo: calorías y peso ([guiainfantil.com](http://guiainfantil.com))

Nutrición durante el embarazo: MedlinePlus en español

Recomendaciones nutricionales en el embarazo - Ecosia - Web