



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Anette Brigith Álvarez Rojas

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: Enfermería.

Cuatrimestre: 3

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

Introducción

La alimentación es un aspecto fundamental en todas las etapas de la vida, ya que proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud. A medida que avanzamos en las diferentes etapas de la vida, nuestras necesidades nutricionales cambian, adaptándose a las demandas específicas de cada período.

La buena alimentación es esencial para el bienestar y la salud de los seres humanos. Nuestro cuerpo requiere una variedad de nutrientes para funcionar correctamente y mantener un estado óptimo de salud. Una alimentación adecuada proporciona los nutrientes necesarios, como vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas, que nos permiten crecer, desarrollarnos y mantener nuestras funciones vitales. Una buena alimentación implica una dieta equilibrada y variada que incluya alimentos naturales y frescos, como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. Estos alimentos nos brindan los nutrientes esenciales para mantener un sistema inmunológico fuerte, tener energía, promover el crecimiento y reparación celular, así como regular las funciones corporales.

Tiene diversos objetivos, como contribuir en el desarrollo del aparato digestivo, aportar los nutrientes necesarios, distinguir los sabores, texturas, tener peso adecuado, etc. Por lo tanto, las necesidades nutricionales son diferentes como, por ejemplo: la cantidad (dependiendo la edad, género, peso y talla), el horario que se tiene que establecer, los tipos de alimentos y los tipos de preparación. Para así tener una adecuada y saludable vida. El consumo de diferentes nutrientes nos brinda energía para la elaboración de nuestras actividades diarias, en las horas de trabajo y en los estudios. Además, la buena alimentación no solo se trata de qué comemos, sino también de cómo comemos. Es importante tener horarios regulares de comida, masticar adecuadamente los alimentos, controlar las porciones y evitar comer en exceso. También es crucial mantenerse hidratado, bebiendo suficiente agua durante todo el día.

1. Embarazo y lactancia:

Durante el embarazo, seguir una alimentación saludable es fundamental para el bienestar tanto de la madre como del bebé en desarrollo. Una alimentación equilibrada y nutritiva proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo adecuado del feto, así como para mantener la salud de la madre. El objetivo principal de la alimentación durante el embarazo es asegurar un consumo adecuado de vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas saludables.

La lactancia materna es la forma más natural y recomendada de alimentar a un bebé. Se trata de proporcionarle leche materna directamente del pecho de la madre. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la mayoría de los expertos en salud infantil recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, es decir, que el bebé se alimente únicamente de leche materna sin necesidad de introducir otros alimentos o líquidos. La leche materna es una fuente completa de nutrientes para el bebé, proporcionándole los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo, además de anticuerpos que fortalecen su sistema inmunológico y lo protegen contra enfermedades.

Cambios maternos durante el embarazo:

Físicos. Aumento de peso, aumento de volumen abdominal, aumento de tamaño de las mamas e hinchazón en los pies.

Psicológicos. Fatiga, olvidadiza o tener cambios de humor, preocupaciones respecto a la evolución de su bebé, emociones negativas, ansiedad y depresión por los cambios físicos aparentes.

Parte nutricia. Las necesidades de proteínas aumentan en 20% para las mujeres embarazadas de más de 25 años y en 25% para las adolescentes embarazadas, son esenciales para la construcción de tejidos y los alimentos ricos en proteínas son fuentes excelentes de muchos otros nutrientes esenciales, sobre todo hierro, cobre, zinc y vitaminas B.

Porcentaje que necesita la mujer embarazada:

Hidratos de carbono: 50-55%; Grasas saludables: 30-35%

Proteínas: 15-20%

Calorías: Embarazo en normalidad se añade 300 calorías en el segundo y tercer mes posteriormente se añade 500 calorías. Embarazo gemelar 500 calorías desde el primer mes.

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 3,800 ml por día.

Recomendaciones nutricias.

El embarazo y la gestante debe comer de todo, de manera equilibrada y con moderación, siguiendo la tradicional dieta mediterránea y la pirámide alimentaria. La embarazada ha

de intentar tomar la cantidad suficiente de: Proteínas, Hidratos de carbono, Grasas, Hierro, Calcio, Ácido Fólico, Vitaminas y Fibras, Moderar el consumo de sal Ingerir mucho líquido, Controlar el consumo de bebidas con gas o excitantes(caféina).

Beneficios de la lactancia para la madre y él bebé.

El principal beneficio de la leche materna es nutricional. La leche materna contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión. Los bebés amamantados muestran una incidencia menor de infecciones en el oído, diarrea, alergias y admisiones a hospitales. Los bebés amamantados reciben inmunidad de la leche de su madre para las enfermedades que ésta ha padecido o a las que ha estado expuesta.

2. Infancia

La alimentación en la infancia desempeña un papel fundamental en el crecimiento y desarrollo saludable de los niños. Durante los primeros años de vida, los niños experimentan un rápido desarrollo físico, cognitivo y emocional, y una nutrición adecuada es esencial para apoyar todas estas áreas. Una alimentación equilibrada y nutritiva es crucial para asegurar el suministro de los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo de un niño. Los primeros años de vida son especialmente importantes, ya que es durante este período cuando se establecen los cimientos de los hábitos alimentarios a largo plazo.

La introducción de la alimentación complementaria, que es cuando se incorporan alimentos distintos a la leche materna o fórmula, es un hito importante en el desarrollo de un niño. Durante esta etapa, es esencial ofrecer una variedad de alimentos saludables para proporcionar los nutrientes esenciales, como proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

La infancia se divide en 4 periodos:

1. Infancia (desde el primer día de vida hasta 1 año).
2. Infancia temprana (niños de 1 a 3 años).
3. Edad preescolar (niños de 3 a 7 años).
4. Edad escolar primaria (7 a 11 años)

Cambios físicos y psicológicos:

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. Desarrollo del lenguaje | 1. Iniciativa en el desarrollo de su creatividad |
| 2. Estatura | 2. Confianza en sus propias habilidades |
| 3. Peso | 3. problemas de conducta |

Parte nutricia y micronutrientes:

Hidratos de carbono: 15% ; Grasas:30% ; Proteínas: 55% ; Calorías: dependiendo la edad, tamaño y nivel de actividad requieren aproximadamente 1000 a 1400 calorías diarias.

Las vitaminas y minerales son el hierro, zinc, vitamina A, vitamina C ácido fólico. Estas vitaminas ayudan a prevenir la anemia.

Recomendaciones nutricias:

- 1.No consumir alimentos altos procesados (refrescos, galletas, embutidos, etc.)
- 2.Consumo diario de frutas y verduras.
- 3.Disminuir el consumo de sal.
- 4.Mantener un peso saludable.
- 5.Promover la actividad física

Requerimiento hídrico:

- 1 a 3 años (1100 a 1300 ml al día)
- 4 a 8 años (1600 ml al día)
- 9 a 12 años (2100 ml niños) (1900 ml niñas).

3.Adolecencia

La adolescencia es una etapa de la vida caracterizada por numerosos cambios físicos, emocionales y sociales. Durante este período de transición desde la infancia hacia la edad adulta, la alimentación adquiere una importancia crucial para el adecuado desarrollo y bienestar de los adolescentes. La alimentación en la adolescencia no solo cumple con la función de proveer los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo, sino que también puede influir en la salud a largo plazo.

En la adolescencia, el cuerpo experimenta un rápido crecimiento y desarrollo, lo que demanda una mayor cantidad de energía y nutrientes. Los adolescentes tienen necesidades nutricionales específicas, ya que están construyendo su masa ósea, desarrollando tejidos musculares y experimentando cambios hormonales significativos, Sin embargo, la adolescencia también es una etapa en la que los jóvenes están expuestos a numerosos factores que pueden afectar negativamente su alimentación.

Los cambios emocionales y sociales pueden influir en las elecciones alimentarias, y la presión de los compañeros, la publicidad y la disponibilidad de alimentos poco saludables

pueden llevar a una alimentación desequilibrada. Es fundamental que los adolescentes reciban una educación adecuada sobre nutrición y adopten hábitos alimentarios saludables. Una alimentación equilibrada y nutritiva en la adolescencia puede ayudar a prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares, así como promover un óptimo desarrollo físico y cognitivo.

Etapas de la adolescencia

Temprana: de los 10 a los 13 años

Media: de los 14 a 17 años

Tardía: de los 18 a 21 años

Cambios físicos y psicológicos en mujeres

(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.

(hombres)

- Crecimiento de los órganos masculinos: los testículos y el pene.
- Aparición de vello en área del pubis, en las axilas, en las piernas y el pecho. Más adelante en la cara también.
- Transformación de la voz: pasando por distintos matices hasta que alcance su tono final.

(Psicológicos)

- Intento De Obtener Mayor Independencia Familiar
- Se Toma Mayor Conciencia De La Imagen Corporal
- Se Crean Parejas Y Se Hace Más Estrecha La Relación Con Los Amigos

Alimentación

Los estudios de requerimiento nutricional en adolescentes son

limitados:

-Hidratos de carbono: 55-60% de aporte de calórico total; Lípidos: 30-35%

-Proteínas: 10-15%

-Calorías: Varía según por su edad, género y talla. Las niñas

adolescentes necesitan aproximadamente 2200 calorías al día, mientras que los varones adolescentes necesitan 2500 a 3000 calorías al día.

-Vitaminas: Vitamina A, vitamina D, ácido fólico, B12, B6, riboflavina, niacina y tiamina para el crecimiento y desarrollo.

Requerimiento hídrico

Los niños de 9 a 13 años deben consumir 2.1 litros diarios. En tanto, las niñas deben tomar, como mínimo, 1.9 litros, entre 7 y 8 vasos al día. A partir de los 14 años de edad, las mujeres deben ingerir alrededor de 2 litros diarios. En el caso de los hombres, la cantidad aumenta hasta los 2.5 litros. Es decir, entre 8 y 9 vasos al día.

4. Adulthood

La adultez abarca un amplio rango de edades y puede estar asociada a diferentes etapas de la vida, como la edad temprana, la mediana edad y la tercera edad. A lo largo de estas etapas, las necesidades nutricionales pueden variar debido a factores como el metabolismo, la actividad física, las condiciones de salud y los cambios hormonales. Es importante destacar que la alimentación en la adultez debe adaptarse a las condiciones y necesidades individuales. Por ejemplo, las personas mayores pueden requerir un mayor consumo de ciertos nutrientes, como el calcio y la vitamina D, para mantener la salud ósea. Además, las condiciones médicas, como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares, pueden requerir una atención especial en la elección de los alimentos.

Una alimentación equilibrada en la adultez puede contribuir a prevenir enfermedades crónicas, fortalecer el sistema inmunológico, mantener un peso saludable y mejorar la calidad de vida en general. Asimismo, una buena nutrición puede tener efectos positivos en la salud mental, promoviendo la concentración, el estado de ánimo y la memoria.

Cambios Físicos:

- Como la aparición de las arrugas
- Encanecimiento del cabello
- Caída del cabello
- Pérdida de vigor y de tono muscular

Cambios Psicológicos:

En esta etapa florece el pensamiento social y reflexivo, abierto, adaptable y que integra lógica, emoción e intuición. Socialmente, el adulto joven asume una mayor carga de responsabilidades y de libertades, dando sus primeros pasos firmes en la dirección profesional, ética y social que definirá el resto de su vida.

Alimentación

Alimentación sana y variada tiene que consumir el adulto para lograr un buen estado:

-Hidratos de carbono: 55-60%

-Grasas: 30-35%

-Proteínas: 12-15%

-Calorías: Un total de 2200 Kcal.

-Vitaminas: Vitamina A, hierro, potasio, vitamina D, omega 3 (prevenir enfermedades cardiovasculares), vitamina B-12 (mantener saludable las neuronas y vitamina C.

Recomendaciones Nutricias:

El consumo de alimentos, bebidas y meriendas saludables, y la actividad física regular pueden ayudarle a lograr y mantener un peso saludable. Elegir un estilo de vida adecuado también puede ayudar a evitar algunos problemas de salud.

La actividad física puede darle bienestar de inmediato, le puede ayudar a:

- mejorar su estado de ánimo
- agudizar su enfoque
- reducir su estrés
- mejorar el sueño

Requerimiento Hídrico:

El agua es el componente mayoritario en carnes, pescados, fruta y verdura. Los alimentos con poco contenido hídrico son los cereales, las legumbres y las grasas, de ahí su alto valor energético. El porcentaje de agua en el cuerpo varía dependiendo de factores como la edad y el sexo:

Adultos – El porcentaje se mueve entre 50% y 65%.

Los adultos deben tomar al menos 2.5 litros diarios. La cantidad es de acuerdo a las señales que les dé su cuerpo, como la agitación, tolerancia al calor o disminución del apetito.

5. Vejez (adulto mayor).

A medida que las personas envejecen, sus necesidades nutricionales pueden cambiar, lo que requiere una atención especial para mantener una buena salud y calidad de vida. En la vejez, el cuerpo experimenta una serie de cambios fisiológicos que pueden afectar la forma en que se absorben y utilizan los nutrientes. Además, factores como la disminución del apetito, la pérdida de masa muscular y los cambios en el metabolismo pueden influir en la forma en que los adultos mayores obtienen los nutrientes que necesitan.

Una alimentación adecuada en la vejez es crucial para prevenir enfermedades crónicas, promover la salud cardiovascular, mantener la función cognitiva y fortalecer el sistema inmunológico. Además, una buena alimentación puede contribuir a la preservación de la autonomía y la independencia en la vida diaria de las personas mayores.

Etapas de la vejez:

- 60 a 70 años: Senectud
- 72 a 90 años: la Vejez
- Más de 90 años: ancianos

Cambios físicos

Los cambios físicos y biológicos normales durante la vejez se dan a distintos ritmos, según la persona, el lugar en donde vive, su economía, su cultura, su nutrición, su actividad y sus emociones. Un aspecto importante en esta etapa de la vida es logro de la funcionalidad y la autonomía, a pesar de la edad o de los padecimientos que se tengan. Se recomienda mantener un cuidado del cuerpo acudiendo a revisión médica de manera preventiva y permanecer activos durante el mayor tiempo posible.

Cambios psicológicos

El significado que para cada grupo y persona tiene la vejez, puede ocasionar cambios en sus emociones, sentimientos y pensamientos según va transcurriendo el tiempo. Es muy importante tener en cuenta que ningún cambio repentino en la forma de ser de una persona adulta mayor es normal. En cuanto a procesos psicológicos, como la memoria o el aprendizaje, normalmente se dan modificaciones de manera gradual. Para retardar las modificaciones, es recomendable mantenerse activo, relacionarse, hablar con otras personas, realizar actividades placenteras, comentar noticias y acontecimientos recientes.

En cuanto al aprendizaje, durante la vejez es posible seguir aprendiendo cosas nuevas, quizá en algunos casos se necesite un mayor tiempo y estrategias didácticas específicas, sin embargo, el aprendizaje es de la misma calidad que cuando se era más joven.

Alimentación

En esta etapa es necesario llevar una dieta equilibrada en la que se debe de reducir las calorías vacías y potenciar el consumo de proteínas, vitaminas, fibras, para tener un buen funcionamiento de metabolismo en la vejez:

-Hidratos de carbono: Al menos 150 gr se deben de aportar diario y en la mayoría debe ser en azúcares complejos (cereales, pan, arroz, patata, legumbres, verduras).

-Calorías: Para varones mayores de 60 años se encuentra alrededor de las 2400 Kcal y en mujeres de 2000 Kcal.

-Proteínas: Se recomienda unos 40-60 gr al día ya que consumidas en exceso dejan residuos metabólicos tóxicos para el organismo.

-Lípidos: La porción debe ser 8% en forma de ácido grasos, 16% de ácidos grasos monoinsaturados, 8% de ácidos grasos polinsaturados.

-Vitaminas: Incremento de vitamina D, vitamina B12, B6 y ácido fólico.

Consumo De Agua

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. Se recomienda ingerir agua pura, aunque también se pueden consumir, agua de frutas, jugos naturales, leche o caldos.

Riesgos nutricionales

- Sobrepeso y obesidad.
- Diabetes tipo 2.
- Hipertensión.
- Hipercolesterinemia.
- Hipertrigliceridemia.
- Algunos tipos de cáncer
- Hiporexia o desnutrición.

Recomendaciones nutricias

1. Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena).
2. Comer la mayor variedad posible de alimentos: abundantes frutas y verduras.
3. Suficientes cereales de preferencia integrales.
4. Comer con tranquilidad, en compañía de preferencia en familia y disfrutar de su alimento.
5. Consumir lo menos posibles de grasas, aceites, azúcares y sal.

Conclusión

Una alimentación saludable es fundamental para mantener un estilo de vida equilibrado y promover el bienestar general. Una dieta equilibrada y nutritiva proporciona los nutrientes necesarios, como vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas saludables, para mantener un funcionamiento óptimo del cuerpo y prevenir enfermedades. Los beneficios de una alimentación saludable son numerosos. Ayuda a mantener un peso saludable, controlar el apetito y mejorar la digestión. Además, puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón, diabetes tipo 2, hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer. También fortalece el sistema inmunológico, lo que nos ayuda a combatir infecciones y enfermedades.

Es esencial en las necesidades del ser humano y que en cada etapa es distinta por su metabolismo. Para que llevemos una buena nutrición y evitemos las enfermedades, es necesario consumir los nutrientes suficientes de los diferentes grupos para que nuestro organismo trabaje de forma correcta y crecer de la manera sana. Cada etapa tiene un porcentaje adecuado para la alimentación de cada persona ya que varía por las edades y el requerimiento hídrico que necesita el cuerpo para el mejor desarrollo posible.

Una alimentación saludable nos permite tener una mejor calidad de vida y así poder realizar nuestras actividades cotidianas con la energía que nos brindan los alimentos, dependiendo de los hábitos, comportamientos, cultura, gustos y el ejercicio físico que uno realice.