



Mi Universidad

Ensayo.

Nombre del Alumno: Karla Osorio Contreras.

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 de suma importancia en la salud, incluye la cantidad y calidad de alimentos y de los hábitos para el bienestar de un individuo, con lo que obtiene una nutrición equilibrada y adecuada. La alimentación en las diferentes etapas nos ayuda al desarrollo y correcto funcionamiento de nuestro organismo, debemos de tener cuidados en nuestra alimentación para prevenir ciertas enfermedades. Como de consumir los diferentes tipos de alimentos en nuestros platillos para ingerir los nutrientes suficientes de cada grupo de alimentos para tener una variada alimentación, para tener un buen estado de salud.

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, genero, 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. Para mantener la salud y prevenir las enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable, eligiendo una alimentación equilibrada, realizando actividad física mínimo 30 minutos al día, evitando las comidas chatarra y beber 2 litros de agua diario.

1. Embarazo y lactancia:

El *embarazo* es el periodo en la que el feto se va desarrollando aproximadamente las 40 semanas o poco más de 9 meses en la vientre de la madre. La buena nutrición durante las 38 a 40 semanas de un embarazo normal tanto es para la madre como para el bebé. La mujer embarazada le debe de proporcionar nutrientes y calorías al feto para tenerlo sano y se desarrolle sin presentar algún problema. La *lactancia*

materna es la forma de alimentación que comienza desde el nacimiento para el bebé, que es producida en el seno materno y que le ayuda a cumplir las necesidades del bebé. También ayuda al que el bebé se encuentre en buen estado y evitar que se enferme ya que la leche materna tiene nutrientes que mantiene fuerte al bebé durante su etapa.

Los cambios que presenta en el organismo materno:

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

Aspectos psicológicos: Cambios de humor (irritada), preocupaciones respecto a la evolución de su bebé, emociones negativas, ansiedad y depresión por los cambios físicos aparentes.

Alimentación: 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.

Vitaminas: Los micronutrientes se recomienda cubrir en el embarazo con suplementos o alimentos enriquecidos: Ácido fólico (vitamina B9), hierro, calcio, vitamina D y yodo.

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.

Recomendaciones nutricias:

1. Consumo de verduras y frutas de temporada.
2. Incluir alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico.

3. Moderar el consumo de la sal y de alimentos que la contengan, como: embutidos.
4. Evitar el abuso de picantes y condimentos para disminuir las agruras.
5. Disminuir el consumo de azúcares como: pan dulce, pastelitos, refrescos embotellados, postre, etc..

Ventajas de la lactancia para la madre:

1. La lactancia materna acelera la recuperación de la mamá.
2. Menor riesgo de hipertensión y depresión posparto.
3. Disminuye el riesgo de cáncer de ovario y mama.
4. Ayuda a la mineralización de los huesos.
5. Ahorro económico en la familia.

Ventajas de la lactancia para el bebé:

1. La leche contiene todos los nutrientes que el bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida.
2. Protege su sistema inmunitario.
3. Reduce el riesgo de asma y alergias.
4. Más fácil de digerir que la lactancia artificial.
5. Menor tasa de obesidad infantil.

2. Infancia:

En esta etapa la alimentación es de gran ayuda para el crecimiento y desarrollo de los niños, para que crezcan sanos y fuertes. Por lo que se considera importante la alimentación en la infancia es porque inicia el crecimiento del niño y es donde tiene que consumir los distintos nutrientes para su mejor desarrollo posible. Tener en cuenta un peso ideal que debe presentar un niño para poder evitar enfermedades

como la obesidad y no afectarle durante su progreso. 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: Estatura, peso, el sistema reproductor crece rápidamente.

Cambios psicológicos: Establecen amistades y relaciones fuertes con sus amigos, problemas de conductas, desarrollo de su personalidad.

Alimentación: Macronutrientes que necesitan:

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

Macronutrientes: 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. Adolescencia:

Es la etapa que sigue después de la infancia. Inicia la pubertad, donde se van conociendo los cambios que presenta el joven. La Organización Mundial de la Salud define como el periodo de crecimiento que produce después de la niñez y de la edad adulta entre los 10 a 19 años. Duración de esta etapa es:

Temprana: De los 10 a 13 años.

Media: De los 14 a 16 años.

Tardía: De los 17 a 21 años.

Cambios físicos: Aparición de los vellos del área pubis, transformación de voz, inicio de la menstruación y fertilidad (mujer), estatura.

Cambios psicológicos: Intento de obtener mayor independencia familiar, formación de su identidad, crean relaciones de parejas y 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.

Recomendaciones nutricias:

1. Aumentar la cantidad de fibras y disminuir la cantidad de sal.
2. Ingerir comidas balanceadas.
3. Comer frutas y vegetales.

4. Hacer actividad física durante 30 minutos.

5. Beber demasiada agua y evitar las bebidas azucaradas.

Requerimiento hídrico: Alcanza los 1440 ml al día de los 9 a 13 años y la cantidad de 1400 a 1750 ml en los mayores de los 14 años según sea el género.

4. Adulthood:

Es la etapa de la vida cuando uno alcanza la mayoría de edad. Donde se piensa de otra forma, se toman decisiones propias y muestran la responsabilidad que se tiene en ahora de adelante. Esta etapa inicia de los 21 a los 60 años.

Los principales etapas de la adultez son:

1. Adultez temprana: Inicio de la vida adulta en los 21 a los 40 años.

2. Adultez media: Comienza entre los 40 y finaliza en los 60 años.

3. Adultez tardía: Llega en los 60 años y es considerada como la "vejez".

Cambios físicos: Aparición de las arrugas, pérdida de vigor, caída de cabello.

Cambios psicológicos: Florece el pensamiento social, joven adulto asume mayor carga de responsabilidades, ansiedad, tensión, depresión.

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:

1. Consumo de alimentos saludables.

2. Actividad física mínimo 30 minutos.
3. Consumir suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas).
4. Consumir lo menos posible de grasas.
5. Beber agua natural 2 litros.
6. Procurar la higiene al preparar, almacenar y consumir los alimentos.

Requerimiento hídrico: Los adultos deberían de consumir 2 litros de agua diario.

5. Vejez (adulto mayor).

La última etapa que llega el individuo y recibe el nombre de personas mayores o ancianos. El *senectud* se utiliza para referirse a la tercera edad y se lleva a cabo por 3 etapas.

1. Senectud: 60-70 años.
2. La vejez: 72-90 años.
3. Ancianos: Más de 90 años.

Cambios físicos: La piel se arruga, la pérdida de los dientes, los huesos se vuelven más frágiles.

Cambios psicológicos: Cambios de sus emociones, la memoria o el aprendizaje, aflicción o tristeza por una pérdida.

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.

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:

Ante todo, lo analizado la alimentación 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 organismos 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.

La comida chatarra provoca varios daños en el cuerpo como corporal y mental que tienen componentes malos para nuestra salud y que contienen un bajo nivel nutricional. El consumo excesivo de estos alimentos provoca las enfermedades de obesidad y todas las patologías consecuentes a ésta, por ejemplo, la diabetes, la hipertensión arterial, enfermedades cerebrovasculares, hígado graso, entre otras. El consumo diario de las comidas chatarra puede inducir en las personas de memoria, aprendizaje y depresión, además de la fatiga y debilidad por la falta de vitaminas y minerales. Puede hacerse una adicción al comer estos alimentos debido a los componentes de lo que están hechos, son alimentos ricos en azúcares, sal, grasas saturadas. Las personas pueden dejar este hábito con ayuda de los nutriólogos y con uno mismo, para iniciar una vida saludable y de esa manera evitar la aparición de alguna enfermedad.

Bibliografías:

<https://www.centrojuliafarre.es/dietas/alimentacion-embarazo/>

https://www.imss.gob.mx/_maternidad2/estas-embarazada/alimentacion

<https://www.salud.gob.ec/beneficios-de-la-lactancia-materna/>

<https://kidshealth.org/es/404.html>

<https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>

<https://www.noticiasensalud.com/farmacologia/2020/12/17/>

<https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-saludable-en-la->

[vejez?idiom=es#:~:text=Se%20recomienda%3A&text=Comer%20la%20mayor%20variedad%20posible,%2C%20aceites%2C%20az%C3%BAcares%20y%20sal.](https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-saludable-en-la-vejez?idiom=es#:~:text=Se%20recomienda%3A&text=Comer%20la%20mayor%20variedad%20posible,%2C%20aceites%2C%20az%C3%BAcares%20y%20sal.)

<https://www.cuidum.com/blog/alimentacion-envejecimiento/>