



Mi Universidad

Ensayo.

Nombre del Alumno: Gumaro Antonio Osorio Delfin

Nombre del tema: Alimentación en las diferentes etapas de la vida

Parcial: 3er° parcial

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 3er° Cuatrimestre

INTRODUCCIÓN

Una alimentación adecuada y apropiada solo se consigue consumiendo una dieta equilibrada, formada por una diversidad de nutrientes, que son las sustancias contenidas en los alimentos que nutren el organismo. Una dieta saludable permite mantener un peso corporal apropiado y equilibrado en su composición (el porcentaje de grasa y músculo del organismo), garantizar la capacidad para llevar a cabo las actividades físicas y mentales cotidianas y minimizar el riesgo de enfermedad y discapacidad.

La nutrición se define como el proceso de incorporar y transformar los nutrientes de los alimentos a favor del organismo. Pese a que, desde el primer día de nacidos, comenzamos una rutina alimenticia según la necesidad de cada infante, es importante conocer cuál es la ventaja de una adecuada nutrición en cada etapa de la vida.

Los requerimientos nutricionales varían en las diferentes etapas de la vida y la alimentación siempre tiene que ser nutritiva y equilibrada; pero ¿Cuáles son los nutrientes más importantes para cada una de las etapas? Son varios los aspectos que determinan que tipo de alimentación es el más adecuado; por ejemplo, el nivel de rigor físico que apliques también irá cambiando según la etapa de la vida en la que te encuentres. Sigue leyendo y fíjate como las actividades físicas irán cambiando en tu vida.

EMBARAZO Y LACTANCIA

EMBARAZO

Embarazo es el término utilizado para describir el período en el cual un feto se desarrolla en el vientre o útero de una mujer. El embarazo suele durar aproximadamente 40 semanas, o poco más de 9 meses, lo cual se calcula desde el último período menstrual hasta el parto

LACTANCIA

La lactancia materna es una forma de alimentación que comienza en el nacimiento con leche producida en el seno materno, la leche humana está formulada para cumplir con las necesidades nutricionales de los bebés durante los primeros 6 meses de vida.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS

- Temores e inestabilidad emocional.
- Problemas de memoria.
- Fatiga, trastornos del sueño.

CAMBIOS FÍSICOS

- Ganancia de peso durante el embarazo.
- Los senos aumentan de tamaño en forma gradual, están más sensibles.
- Hincharon los pies y piernas.

ALIMENTACIÓN:

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.

- Vitamina D es de 10 µg.
- Vitamina E es de 15 mg α-TE.
- Vitamina K requerida se da como una AI de 75 a 90 µg dependiendo de la edad.
- Vitamina B: Antes del embarazo, necesita 400 microgramos por día. Durante el embarazo y la lactancia, necesita 600 microgramos por día.
- Vitamina C es de 80 mg por día.

PROTEÍNAS Y GRASAS

La ingesta diaria de proteína recomendada durante la gestación oscila entre 60 y 100 gramos. Las fuentes saludables de proteínas incluyen frijoles, guisantes, huevos, carnes magras, mariscos y nueces y semillas sin sal. Entre las grasas saludables, se encuentran el aceite de oliva, el aceite de colza y otros aceites vegetales, los frutos secos, las semillas, el aguacate y los pescados grasos, como el salmón.

Porcentaje que necesita la mujer embarazada son de:

50-55% de hidratos de carbono.

15-20% de proteínas.

30-35% de grasas saludables.

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(cafèina)

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA

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.

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. El agua depura las toxinas de la sangre materna:

- De esta manera la corriente sanguínea llega más limpia al bebé.
- El agua alivia algunas molestias del embarazo, como las náuseas.
- El agua limpia el organismo: Ayuda al cuerpo a deshacerse de sodio sobrante, evitando así que se produzcan infecciones de orina.

INFANCIA

La infancia es un periodo de tiempo que comprende diferentes etapas de la vida de niños y niñas, se refiere no solo a sus condiciones biológicas o físicas, si no a esos momentos y condiciones sociales, culturales y de la calidad de vida (Educación, salud, alimentación, cuidado, entre otros?), que son necesarias para que un niño o niña crezcan y se desarrollen.

La infancia se divide en cuatro periodos principales:

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

ASPECTOS PSICOLÓGICOS

- Iniciativa en el desarrollo de su creatividad
- Confianza en sus propias habilidades
- Problemas de conducta

CAMBIOS FÍSICOS

- Desarrollo de lenguaje
- Estatura
- Peso
- Desarrollo de los bellos corporales

ALIMENTACIÓN

Parte nutricia de los macronutrientes son:

- Grasas 30%
- Hidratos de carbono 15%
- Proteínas 55%

Parte nutricia de los micronutrientes son:

Los micronutrientes son vitaminas y minerales (hierro, zinc, vitaminas A, C y ácido fólico) estas vitaminas sirven para prevenir la anemia.

RECOMENDACIONES NUTRICIAS

La alimentación en la infancia debe ir ajustada a la edad para recibir el aporte de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales, vitaminas y agua para cubrir el mantenimiento de las funciones, el gasto energético y la formación de nuevos tejidos.

La alimentación debe ser adecuada, suficiente, completa y variada.

- El plato del buen comer.
- Promover la actividad física en niñas y niños.
- Promover la alimentación para favorecer el consumo de alimentos saludables y sostenibles en los niños.
- La dieta debe ser variada e incluir alimentos de todos los grupos.
- Evitar bebidas azucaradas.
- Evitar grasas saturadas.

REQUERIMIENTO HÍDRICO

- De 1 a 3 años: 1100 a 1300 ml al día.
- De 4 a 8 años: 1600 ml al día.
- De 9 a 12 años: 2100 ml al día en niños y 1900 ml al día en niñas.

ADOLECENCIA

(Del latín *adolescere*: crecer, desarrollarse) es un proceso psicosocial exclusivo del ser humano, incluye todos los cambios que constituyen la transición de niño a adulto. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la adolescencia como el periodo comprendido de los 10 a los 19 años. En este periodo de desarrollo humano, se presenta un constante crecimiento y cambios para la maduración física, sexual, psicológica y desarrollo de identidad.

La Duración de estas etapas varía tanto individual como culturalmente:

- Adolescencia temprana de los 10 a 13 años.
- Adolescencia Media de los 14 a 17 años.
- Adolescencia Tardía de los 17 a 20 años.

ASPECTOS 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.
- Cambios Drásticos En La Formación De La Identidad.

CAMBIOS FÍSICOS

En 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.

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.

ALIMENTACIÓN (Macronutrientes y Micronutrientes)

- **NUTRIENTES:** Los nutrientes proteínas, carbohidratos y grasas en los alimentos sirven como fuentes de energía para el cuerpo.
- Cada gramo de proteína y carbohidrato proporciona 4 calorías, o unidades de energía.
- La grasa contribuye con más del doble: 9 calorías por gramo.

PROTEÍNAS: De los tres nutrientes, lo que menos nos preocupa es la proteína. No porque no sea importante; el 50% de nuestro peso corporal está formado de proteínas, sino porque los adolescentes en Estados Unidos obtienen el doble de proteínas que necesitan.

A continuación algunos alimentos favoritos de adolescentes que contienen más proteína:

- Carne de res
- Pollo
- Pavo
- Cerdo
- Pescado
- Huevos
- Queso

CARBOHIDRATOS:

- La mayoría de nutricionistas recomiendan que la ingesta calórica de los adolescentes incluya de 50 a 60 por ciento de carbohidratos complejos.
- Los carbohidratos simples nos seducen con su sabor dulce y un pequeño golpe de energía pero ofrecen poco y deben reducirse en la dieta.

VITAMINAS

Hay dos grupos de vitaminas:

- Las vitaminas liposolubles son: A, D, E, K que no se disuelven en agua pero sí en grasas.
- Las vitaminas hidrosolubles son: C, complejo B (tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, biotina, ácido fólico y vitamina B12), que se disuelven en agua.

MINERALES

Los minerales son elementos químicos que son necesarios por el organismo para llevar a cabo sus funciones con normalidad. En los humanos, los minerales esenciales son: Potasio, cloro, sodio, calcio, hierro, fósforo, cobre, yodo, magnesio, zinc, manganeso, cromo, molibdeno, cobalto y selenio.

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.

EDAD ADULTA

Es aquella etapa de la vida de las personas que comienza cuando estas alcanzan su mayoría de edad aproximadamente, siendo un periodo que comienza con el fin del desarrollo de las personas a nivel físico, sobre todo, aunque también se dan unos cambios notables a nivel emocional y psicológico. Entre los 21 y los 60 años, y se entiende como una meseta intermedia en la vida humana.

Las tres principales etapas de la adultez son: la adultez temprana, la adultez media y la adultez tardía, estando todas ellas diferenciadas entre sí en cuanto a diversos aspectos.

LA ADULTEZ TEMPRANA: Es el lapso inicial de la vida adulta, que oscila entre los 21 y los 40 años. Esta es la etapa en que finalizan los procesos de crecimiento corporal, físico e intelectual, alcanzando la plenitud de sus capacidades físicas hacia los 25-30 años, con gran agilidad, fuerza y resistencia.

LA ADULTEZ MEDIA: Que comienza cuando las personas cumplen los 40 años y finaliza al cumplirse los 60 años aproximadamente, siendo la etapa previa a la adultez tardía o la vejez.

LA ADULTEZ TARDÍA: Comienza en torno a los 60 años de edad, una fase que por algunos teóricos es considerada como la de la vejez y, en las edades más avanzadas como la etapa de la ancianidad o la tercera edad.

ASPECTOS PSICOLOGICOS:

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.

CAMBIOS FISICOS:

Como la aparición de las arrugas, encanecimiento del cabello, caída del cabello y pérdida de vigor y de tono muscular. Estos cambios provocan sentimientos de inferioridad con respecto al trato que les dan las personas más jóvenes, o simplemente al no sentirse identificados con ellos.

ALIMENTACIÓN

HIDRATOS DE CARBONO (GLÚCIDO): 55-60% de energía. Son la base de la alimentación, la glucosa es el combustible de las células y por ello en la pirámide de los alimentos ocupan el primer lugar. Existen dos tipos de HC: Los alimentos ricos en HC complejos: pan, cereales para el desayuno, pasta, arroz, patatas...debemos ingerirlos integrales. Los alimentos ricos en HC simples, "azúcares" : pasteles, caramelos, refrescos, helados, etc.

PROTEINAS: 12-15% de energía de la dieta debe provenir de ellas. Alimentos fuente de proteínas :se encuentran en el tejido animal, como los huevos, lácteos, carnes y pescados; y en el tejido vegetal como las legumbres.

GRASAS (LÍPIDOS) : 30-35% de energía de la dieta debe provenir de ellas. La grasa no es enemiga, sino necesaria, debemos sustituir la “mala” por la “buena”. Grasas saturadas en el tejido animal (“malas”): carnes rojas, embutidos, lácteos y huevos. Grasas insaturadas en el tejido vegetal (“buenas”) : frutos secos, aceites vegetales y pescados (una excepción pues es tejido animal, pero contiene grasas poliinsaturadas, omega 3, beneficiosas).

MICRONUTRIENTES (VITAMINAS Y MINERALES): Sus principales fuentes son la fruta, la verdura, los cereales integrales y las legumbres. Como su propio nombre indica el organismo los requiere en cantidades muy pequeñas y al estar presentes en diversos alimentos.

FIBRA: Sus principales fuentes son los cereales integrales en primer lugar, las legumbres, la fruta y verdura, ambas son de los alimentos ricos en fibra, los más pobres por su alto contenido en agua

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

Los estudios sugieren que, con el tiempo, la actividad física puede ayudarle a vivir una vida más larga y sana. Podría:

- ayudar a prevenir enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares
- controlar su presión arterial
- reducir su riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2 y algunos cánceres

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.

VEJEZ

Según la OMS las personas de 60 a 74 años son considerados de edad avanzada, de 75 a 90 años viejas o ancianas, y los que sobre pasan los 90 años se les denomina grandes, viejos o longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad.

El significado de senectud se utiliza como sinónimo de tercera edad, términos que hacen referencia a 3 etapas:

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

ASPECTOS 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. A veces se piensa que la vejez trae consigo tristeza, enojo o apatía, pero ninguno de estos sentimientos son causados por la edad, en ello pueden intervenir otros factores como la pérdida de seres queridos, del trabajo, la modificación del papel que desempeñaba en la familia, etc.

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.

ALIMENTACIÓN

PROTEÍNAS: Para adulto se recomienda unos 40-60g al día ya que consumidas en exceso dejan residuos metabólicos tóxicos para el organismo.

LÍPIDOS: Hay que evitar alimentos grasos excesivos fundamentalmente por sus consecuencias sobre el aparato cardiovascular. La proporción debe ser : 8% en forma de ácido grasos, 16% de ácidos grasos mono insaturados, 8% de ácidos grasos poliinsaturados.

CARBOHIDRATOS: En las personas mayores al menos 150gr de hidratos de carbono se deben aportar a diario y, la mayoría deben ser en forma de azúcares complejos (cereales, pan, arroz, patata, legumbres, verduras y hortalizas).

MINERALES: Los requerimientos de calcio para este grupo de edad se sitúan alrededor de 800 a 1.200 mg/día y siempre es conveniente que el aporte de vitamina D sea el adecuado.

VITAMINAS: los requerimientos de vitaminas son los mismos que para la población adulta, en ciertos casos pueden ser necesarios un incremento de vitamina D, vitamina B12, B6 y ácido fólico.

RECOMENDACIONES NUTRICIAS

- Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena).
- Comer la mayor variedad posible de alimentos: Abundantes verduras y frutas.
- Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz).
- Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado).
- Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal.
- Beber agua natural (mínimo litro y medio al día).
- Procurar la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos.
- Realizar 30 minutos de actividad física al día.
- Comer con tranquilidad, en compañía de preferencia en familia y disfrutar de su alimentación.

REQUERIMIENTO HÍDRICO

Las necesidades básicas de consumo de agua, en las personas mayores se calculan entre 2.5 litros a 2.75 litros por 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.

La alimentación en cualquier período de la vida es trascendental, ya que ayuda al desarrollo y correcto funcionamiento de tu organismo, así como a la prevención y/o el tratamiento de algunas enfermedades.

Nuestra vida está determinada por diferentes etapas o periodos los cuales tiene diferentes características y necesidades nutricionales especiales para podernos desarrollar de una manera adecuada. La alimentación es clave en cada una de estas etapas y debe adaptarse a cada una de estas etapas para favorecer los aspectos que ayudaran en el desarrollo físico y mental para gozar una buena calidad de vida en cada etapa.

Los seres humanos, al igual que el resto de los seres vivos, necesitan, además del agua que es vital, una variada y equilibrada alimentación que es fundamental para la vida. Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, vivir con salud, aprender y trabajar mejor, protegerse de enfermedades como: Obesidad, Diabetes, Enfermedades cardio y cerebrovasculares, Hipertensión arterial, Dislipemia, Osteoporosis, Algunos tipos de cáncer, Anemia y infecciones. En las diferentes edades y situaciones biológicas dentro de ellas, los requerimientos nutricionales poseen características distintas, y por ende la alimentación es también particular para cada etapa. Por lo general, la edad de una persona se empieza a contar desde el día y la hora de su nacimiento, pero sobra decir que esta costumbre no corresponde a la realidad: al nacer el niño ya tiene nueve meses de vida intrauterina, y durante este periodo todas sus actividades han sido las propias de un ser vivo: se alimentan y se desarrollan.

BIBLIOGRAFÍA

Antología de UDS de nutrición clínica

Exposición de Embarazo y lactancia

Exposición de infancia

Exposición de adolescencia

Exposición de Edad adulta

Exposición de Vejez