



**Mi Universidad**

## **ENSAYO**

*NOMBRE DEL ALUMNO: MARISOL LÓPEZ ORDOÑEZ*

*NOMBRE DEL TEMA: ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA 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 LA VIDA

## Introducción

Tener una buena nutrición durante el embarazo es muy importante para la madre como para el bebe. Además de sus necesidades nutricionales normales, la mujer embarazada debe proporcionar nutrientes muy y calorías en el feto, el líquido amniótico, la placenta y el aumento en el volumen de sangre, el tejido graso del pechos y úteros. Es muy importante tener en cuenta y que la madre tenga una buena nutrición en la etapa del embarazo porque tener una buena alimentación es bueno también para él bebe.

## Lactancia

Las mujeres necesitan decidir si cuando nacen sus bebes desean amamantarlos en cuanto nazcan es muy importante tener en cuenta todo esto. Casi todas las mujeres pueden amamantar, creo que el tamaño de pechos no es una barrera para que los bebes puedan tomar la lecha materna.

## Infancia

Una de las etapas de la velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida.

## Adolescencia

La adolescencia es la etapa necesaria e importante para hacerse adultos. Pero esencialmente es una etapa con valor y riqueza a si misma, que brinda posibilidades diferentes para el aprendizaje I desarrollo de fortalezas. Es la etapa deficiente de muchos cambios e interrogantes para los adolescentes, pero una etapa muy bonita. En esta etapa influyen mucho sus padres y las personas cercanas de los jóvenes.

## Edad adulta

La edad adulta es la etapa del desarrollo humano que persigue a la juventud y antecedentes de la vejez. En esta etapa es donde se obtiene la plena madurez física e intelectual y se obtiene la plenitud de los derechos y veremos sociales y legales.

## Vejez

La vejez podemos saber que es la ultima etapa del ser humano, una etapa en que quizás muchas personas no quieren llegar, pero es etapa de nuestras vidas, el envejecimiento es aquel en donde las personas presentan diferentes tipos de enfermedades.

## Desarrollo

La etapa adulta de la mujer comprende diferentes procesos fisiológicos: no embarazo, embarazo lactancia y climaterio. En cada uno de ellos la alimentación y la nutrición juegan un papel muy importante. El embarazo es el termino utilizado para describir el periodo en el cual un feto se desarrolla en el vientre o útero de una

mujer. El embarazo suele durar aproximadamente 40 semanas, o poco mas de 9 meses, lo cual se calcula desde el ultimo periodo menstrual hasta el parte de la mujer.

### **Cambios psicológicos**

En la etapa del embarazo de la mujer sufren diferentes tipos de cambios, pero aquí les mencionare 3 tipos de cambios psicológicos que pasan durante esta etapa 1. Problemas de memoria 2. Emociones positivas como la alegría, orgullo y la ilusión 3. Fatiga y trastornos de sueño.

### **Cambios físicos**

Así como sufren cambios psicológicos también tiene cambios físicos durante la etapa del embarazo 1. Ganancia de peso durante el embarazo 2. Hinchazón de pies y piernas 3. Los senos aumentan de tamaño en forma gradual, están mas sensibles.

En todas las etapas de la vida, el consumo de alimentos esta condicionando por las creencias y hábitos alimentarios que la población tiene y estos pueden mantenerse, mas con el caso del embarazo y lactancia.

### **Cantidad de calorías**

Porcentajes que necesita una mujer embarazada es de: 50-55% hidratos de carbono, 15-20% de proteínas, 30-35 % lípidos y las vitaminas que mas necesitan son hierro, cobre, zinc, y vitaminas b.

### **Requerimiento hídrico**

Se recomienda tomar de 1800 a 2000 ml de agua

### **Recomendaciones nutricias**

Es muy importante que la mujer embarazada tenga recomendaciones nutricionales la cual les mencionare 1. Proteínas 2. Grasa 3. Acido fólico 4. Moderar el consumo de sal 5. Vitaminas y fibras.

### **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 del bebe.

### **Ventajas de la lactancia**

Beneficios 1. Alimentación ideal para el bebe 2. Mejor que la leche artificial 3. Beneficios a largos plazos 4. Beneficios para la madre 5. Infecciones maternas

### **Infancia**

La infancia es un periodo de tiempo que comprende diferentes etapas de la vida de los 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 y el cuidado). Esta es la etapa muy bonita de los niños donde crecen y se van desarrollando

### **Duración de la etapa**

La infancia y divide en cuatro periodos importantes: 1. infancia (desde el día de vida hasta un año) 2. Infancia temprana (niños de 1 año a 3 años) 3. Edad preescolar (de 3 años a 7 años) 4. Edad escolar primaria (de 7 años a 11 años).

### **Cambios psicológicos**

1. Iniciativa en el desarrollo de su creatividad 2. Confianza en sus propias habilidades 3. Problemas de conducta

### **Cambios físicos**

1. Desarrollo del lenguaje 2. Estatura y peso 3. Desarrollo de los vellos corporales

### **Cantidad de calorías**

Hidratos de carbono 30% lípidos 30% proteínas 55% vitaminas y minerales (hierro, zinc, vitaminas A y vitaminas C y ácido fólico estas vitaminas igual sirven para prevenir la anemia

### **Requerimiento hídrico**

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

### **Recomendaciones nutricias**

Es muy importante que durante esta etapa los niños tengan una buena alimentación, pero estas recomendaciones van dirigidas principalmente a los padres 1. El plato de buen comer 2. Promover la actividad física 3. Promover la alimentación para favorecer el consumo de alimentos, saludables y sostenibles en los niños 4. Evitar las bebidas azucaradas 5. Evitar las grasas saturadas.

### **Adolescencia**

La adolescencia es la etapa más bonita de nuestra vida donde podemos disfrutar de muchas cosas en la vida es aquí en donde podemos disfrutar cada cosa de la vida, pero con ciertas medidas, también es importante llevar una buena alimentación una vida saludable para tener un buen desarrollo y crecimiento.

### **Duración de la etapa**

Adolescencia temprano (10 y los 13 años) adolescencia media (14 a 17 años) adolescencia (18 a 21 años)

### **Cambios psicológicos**

1. Identidad búsqueda de su mismo yo 2. Agresividad 3. Emociones contradictorias

### **Cambios físicos**

1. En casos de los hombres empieza a aparecer vellos púbicos y faciales y su voz se vuelve mas fuerte 2. En las niñas empieza a aparecer los vellos púbicos, les crecen los senos y les llega la menstruación 3. Aumento de estatura

### **Cantidad de calorías**

Carbohidratos 50-60 carbohidratos complejos, lípidos 30 %, proteínas 50 % y vitaminas y minerales calcio, hierro, zinc, vitaminas A, D, E y K.

### **Requerimiento hídrico**

Es de 2000 a 2500 ml de agua

### **Recomendaciones nutricias**

1. Comer frutas y vegetales (legumbres y hojas verdes) 2. Hay que variar el consumo de alimentos comiendo de todos los grupos del plato del buen comer 3. Evitar que los jóvenes se distraigan con aparatos al momento de comer, para que tengan una buena digestión en su comida 4. Beber agua 5. Hacer actividad física minuto 30 minutos

### **Edad adulta**

La edad adulta es la etapa de la vida de las personas que comienzan cuando estas alcanzan su mayoría de edad.

### **Duración de la etapa**

Adulthood temprana (entre los 21 y 40 años) adulthood media (40 y 60 años) adulthood tardía (60 años de edad)

### **Cambios psicológicos**

1. Pensamientos social y reflexivo, abierto, adaptable 2. Depresión 3. Nerviosismo y ansiedad

### **Cambios físicos**

1. Aparición de arrugas 2. Encanecimiento del cabello 3. Pérdida en el tono muscular

### **Cantidad de calorías**

Hidratos de carbono 55-60%, lípidos 30-35%, 12-15%, vitaminas y minerales sus principales fuentes son la verdura y las frutas, los cereales integrales y las legumbres el organismo requiere en cantidades muy pequeñas.

### **Requerimiento hídrico**

Los adultos deben de tomar al menos 2.5 litros diarios.

### **Recomendaciones nutricias**

1. Consumir alimentos y bebidas y meriendas saludables 2. actividad física para ayudar a tener un peso saludable 3. Comer granos integrales como avena, pan integral, arroz integral 4. Tomar agua 5. Pocos alimentos de origen animal sin grasa

## **Vejez**

La vejez es la última etapa de la vida, ya es un nivel cambiante físico, psicológico y social, que es el periodo que también lo conocemos como envejecimiento.

### **Duración de la etapa**

60- 70 años senectud, 72- 90 años vejez, más de 90 años ancianos, es la etapa que por edad se le conoce a la vejez

### **Cambios psicológicos**

1. Pérdida de memoria 2. Pérdida de la autoestima 3. Sentimientos de inseguridad

### **Cambios físicos**

1. Menos elasticidad de la piel 2. Fragilidad en el cuerpo 3. Rigidez en las articulaciones

### **Cantidad de calorías**

Hidratos de carbono al menos 150 gr complejos, lípidos 8% en forma de ácidos grasos. 16% en forma de ácidos grasos monoinsaturados, 8% ácidos grasos poliinsaturados, proteínas 40- 60 gr al día, vitaminas D, B12 B6 y ácido fólico.

### **Requerimiento hídrico**

En las personas mayores se calcula entre 2.5 a 2.75 L al día

### **Recomendaciones nutricias**

1. Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas principalmente en el (desayuno, comida y cena) 2. Comer la mayor variedad de alimentos en frutas y verduras 3. Pocos alimentos de origen animal (leche, huevo, carne) 4. Realizar 30 minutos de actividad física al día 5. Comer con tranquilidad, en compañía de preferencia en familia y que las personas ancianitas puedan disfrutar de sus alimentos.

## **Conclusión**

La salud para cada etapa de nuestras vidas es algo importante para cada ser humano tanto en el embarazo hasta llegar a la etapa de la vejez que esta es la última etapa de nuestras vidas. La alimentación es algo importante vivir sano seguir las recomendaciones nutricionales es algo que debemos de hacer cada día, conocer los tipos de alimentos saludables, aquí pueden ver las diferentes etapas de la vida, como debe ser la alimentación durante cada etapa, los requerimientos hídricos, cada etapa que pasamos en nuestras vidas es algo bonito especialmente cuando estamos en esa esa etapa de la adolescencia. Como bien les mencionaba la alimentación en las diferentes etapas de la vida consiste en tener cierto equilibrio en lo que consumimos y tener una buena salud, por lo cual mostramos diferentes tipos de alimentación. Con esta recomendación nos podemos dar cuenta que desde

muy temprana edad a veces llevamos una mala alimentación ya que en nuestro entorno giran muchos alimentos procesados, como la comida chatarra y la comida rápida. Es muy importante que llevemos una alimentación sana. Tomarle importancia a nuestra salud.

“Elige bien, elige el cambio de hábitos y vive la diferencia”

### Referencias bibliográficas

- <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
- <https://centrosequoia.com.mx/cambios-en-la-adolescencia/desarrollo-y-cambios-fisicos-en-la-adolescencia/#1.3>
- <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/nutrition/Paginas/a-teenagers-nutritional-needs.aspx#:~:text=Las%20ni%C3%B1as%20necesitan%20cerca%20de%202.200%20calor%C3%ADa%20al%20d%C3%ADa&text=Durante%20las%20etapas%20media%20y,deficiencia%20de%20vitaminas%20y%20mineral es.>
- Antología UDS “nutrición clínica”