



ENSAYO

Nombre del Alumno KARLA LUCIA CONTRERAS ALEGRIA

Nombre del tema ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

Parcial TRES

Nombre de la Materia NUTRICION CLINICA

Nombre del profesor JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ

Nombre de la Licenciatura ENFERMERIA

Cuatrimestre TERCER

ALIMENTACION EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

La alimentación es algo que se debe realizar todos los días 3 comidas formales y 2 colaciones. Es “un conjunta de acciones mediante las cuales se proporciona alimentos al organismo” (nestlefamilyclub.es) Los alimentos nos proporcionan macronutrientes (proteínas, lípidos, hidratos de carbono) y micronutrientes (vitaminas y minerales), teniendo en cuenta que debemos tener enriquecimiento hídrico. El hecho que todo nos alimentemos no significa que todos debemos recibir la misma cantidad de macronutrientes y micronutrientes en algunos casos cambian como por ejemplo en el embarazo, infancia, adolescencia, adultez, adulto mayor, entre otros. El embarazo es la “etapa en la que el cuerpo de la persona gestante se modifica como nunca en poco tiempo y requiere adaptación física y emocional” (gob.salud). Es un período único y maravilloso en la vida de una mujer, es el proceso biológico en el que una nueva vida comienza a desarrollarse en el interior del útero, por lo tanto, sus necesidades de macronutrientes y micronutrientes cambian. Es un fenómeno complejo y multifacético que involucra una serie de cambios físicos hormonales y emocionales en el cuerpo de la mujer. La infancia es un “período de tiempo que comprende diferentes etapas de la vida de niñas y niños” (org infantiles). Es una etapa crucial en la vida de todo ser humano es un periodo lleno de descubrimientos, aprendizajes y experiencias que marcarán nuestra forma de ser y de relacionarnos con el mundo, durante la infancia nuestra mente es como una esponja que absorbe todo lo que nos rodea, por lo tanto requiere hierro, zinc, vitaminas A y C, hoy ácido fólico, es aquí en donde se forjan hoy las bases de nuestra personalidad, hoy durante esta etapa empezamos a desarrollar nuestra identidad a descubrir nuestros gustos, habilidades y preferencias. Estos cambios igual ocurren en las demás etapas ya antes mencionadas.

En todas las etapas de la vida tenemos muchos cambios, no solo de forma nutricional, si no también de forma física y psicológica. La adolescencia “es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años” (OMS) en la que se encuentran los cambios físicos que ocurren en el cuerpo de los jóvenes, como la aparición de vello corporal, la aparición de acné, el crecimiento del cuerpo, por lo tanto estos cambios pueden generar emociones positivas como inseguridades, comienzan a experimentar una ampliación de sus habilidades de pensamiento, razonamiento lógico y en toma de decisiones, sin embargo, también pueden experimentar cambios emocionales intensos, debido a la influencia hormonal y a los desafíos propios de esta etapa de transición. Por lo tanto es necesario el hierro para el crecimiento y la maduración sexual, vitamina D que favorece la salud de los huesos, ayudando a asegurar que el cuerpo absorba y retenga el calcio y el fosforo, por otro lado el calcio junto con la vitamina D son estrictamente necesarios para el crecimiento y para que los huesos y los dientes estén sanos y fuertes, debido a las actividades que realiza

un adolescente su requerimiento de carbohidratos es en mayor nivel. La adultez “es aquella etapa de la vida de las personas que comienza cuando estas alcanzan su mayoría de edad aproximadamente, siendo un periodo que comienzan 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” es entre los 21 y 60 años se entiende como una maceta en la vida humana, se divide en tres etapas las cuales son, adultez temprana, media y tardía, las cuales tienen cambios físicos como la aparición de arrugas, pérdida de vigor y tono muscular, entre otros, emocionalmente comienzan a tener más responsabilidades y madurez, en esta etapa se empieza a cuidar la alimentación para prevenir una enfermedad crónica, comienzan a requerir de alimentos con fibra para ayudar con su digestión, alimentos bajos en grasas saturadas y más de grasas naturales, sin olvidar tomar de 2.5 a 3 litros de agua al día. El adulto de tercera edad “es el término con el que nos referimos a las últimas décadas de vida de una persona, se caracteriza por un declive de las funciones físicas y cognitivas de las personas”(depenicare) en esta etapa de la vida el adulto tiende a pasar por muchos cambios emocionales debido a que sus funciones cambian, su alimentación debe de ser más suave como alimentos en papillas y alto en fibra.

Como conclusión la alimentación es fundamental durante toda la vida, en cada etapa van surgiendo cambios emocionales, psicológicos y físicos que hacen que los aportes de macronutrientes y micronutrientes aumenten o se mantengan, todo sea para tener un crecimiento saludable, un desarrollo fuerte, evitar enfermedades crónicas y manteniendo la vida, pero para estar sanos no solo depende de la alimentación, si no también de la actividad física que se realiza y la cantidad de agua que se consume.

Bibliografía

[▷ ¿Qué es la tercera edad? Características y etapas \(depenicare.com\)](#)

<https://nestlefamilyclub.es/articulo/que-es-la-alimentacion-y-su-importancia-toda-la-informacion-que-necesitas#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20por%20definici%C3%B3n%20es,el%20cocinado%20y%20su%20ingesti%C3%B3n>

<https://www.argentina.gob.ar/salud/1000dias/corresponsabilidad-en-la-crianza-y-los-cuidados/cuidado-integral-durante-el-embarazo#:~:text=Es%20una%20etapa%20excepcional%20en,etapa%20con%20algunos%20cuidados%20espec%C3%ADficos>

<https://www.aldeasinfantiles.org.co/noticias/2022/que-es-la-infancia-y-la-primer-infancia#:~:text=La%20infancia%20es%20un%20per%C3%ADodo,entre%20otras%20que%20son%20necesarias>