



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Lorenzo Antonio Genarez pinto

Nombre del tema: Alimentación En Las Diferentes Etapas De Vida

Parcial: III

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: En enfermería

Cuatrimestre: III

Introducción

En este pequeño ensayo se hará mención de diferentes temas que son aplicados en la vida de cada ser humano y que todos en algún momento vivimos o viviremos un en un determinado tiempo por los consiguiente podemos hacer mención de los temas infancia, adolescente, embarazo, lactancia, vejes y alimentación de en el envejecimiento.

La primera infancia es un momento crucial en la vida de una persona. Las experiencias y los entornos que los niños encuentran durante este período dan forma significativa a su desarrollo y resultados futuros. profundizaremos en el concepto de "infancia" o niñez, explorando sus dimensiones multifacéticas y discutiendo varios aspectos relacionados con el desarrollo de la primera infancia.

La niñez, comúnmente conocida como "infancia" en español, es una fase transformadora y crítica en el desarrollo humano. Abarca los años formativos que dan forma al crecimiento físico, cognitivo, emocional y social de un individuo. Dada su importancia, el estudio de la infancia ha atraído la atención de diversas disciplinas académicas, desde la psicología y la sociología hasta la educación y la antropología, cada una de las cuales ofrece perspectivas únicas sobre este complejo fenómeno. Ya después se desglosará cada tema individualmente pero realizando un análisis de cada uno de ellos.

Infancia

Esta descrito como un periodo de tiempo que comprende diferentes etapas de la vida que presenta cada niño y niña para su crecimiento ya sea biológicamente, físicamente, socialmente culturalmente, entre otras. Dentro de la etapa se puede encontrar con 4 periodos: 1.- infancia (desde el primer 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). En cuanto a los cambio podemos apreciar un desarrollo del lenguaje, su estatura aumenta ligeramente, igual su peso. En lo psicológico comienzan a desarrollar su creatividad visualizando y creando a través de dibujos, otro cambio que se visualiza son que tienden a tener problemas de conducta debido a que comienzan a experimentar con cualquier tipo de objeto que para ellos es raro, la otra seria que establecen amistades y relaciones más fuertes y complejas con sus amigos o pares. A nivel emocional, es cada vez más importante tener amigos, especialmente los de su mismo sexo.

En cuanto a las necesidades hídricas de un niño esta establecido que en niños de 1 a 3 años deben tomar 1100 a 1300 ml al día, 4 a 8 años 1600 ml al día, 9 a 12 años es 2100 ml al día en niño pero en niñas es de 1900 ml al día se puede apreciar una pequeña variación en cuanto a líquidos a tomar durante el día. La alimentación es otro punto importante a tratar debido a que es importante para que el niño pueda tener un buen crecimiento y es por eso que se tiene como recomendación cinco puntos de los cuales son promover la actividad física en niñas y niños, evitar bebidas azucaradas, evitar grasas saturadas, utilizar el plato den buen comer para tener una alimentación variada y lavarse las manos antes y después de comer para evitar enfermedades infecciosas.

Etapas de la vida del adolescente

Descrita por la organización mundial de la salud como el periodo comprendido de los 10 a los 19 años. Donde hay un desarrollo humano, se presenta un constante crecimiento y cambios para la maduración física, sexual, psicológica y desarrollo de identidad. Cuenta con 3 etapas pero varia individualmente. 1.- Temprana: de los 10 a los 13 años, 2.- Media de los 14 a los 17 años, 3.- Tardía de los 14 a 17 años. Y ocurren dos tipos de cambios físicos y psicológicos, dentro de los físico podemos encontrar hombres (aparición del bello en áreas del pubis, en las axilas, en las piernas y el pecho Transformación de la voz). En mujeres (Inicio de la menstruación y la fertilidad, Cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa corporal y Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas). En cuanto a lo psicológico en hombres y mujeres son similares aman ambos sexos (Cambios Drásticos En La Formación De La Identidad, Intento De Obtener Mayor Independencia Familiar y Se Toma Mayor Conciencia De La Imagen Corporal). En cuanto a los requerimientos de la alimentación deben utilizar el plato del buen comer para así tener la mayor absorción de nutrientes y obtener un mejor crecimiento y desarrollo intelectual. Otro obtención de nutrientes son las vitaminas el cual son

sustancias que ayudan con la obtención de energía para llevar a cabo las actividades diarias. En el 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.

Embarazo

Es un término utilizado para poder describir el período donde se desarrolla un feto en el vientre o útero de una mujer, y suele madurar aproximadamente 40 semanas o poco más de 9 meses. Como consiguiente ocurren cambios físicos de los cuales son hinchazón de los pies y piernas, aumenta el peso, aumenta el tamaño de los senos y se vuelven sensibles. Otro cambio es en lo psicológico y son como por ejemplo temblores e inestabilidad emocional, fatiga y trastorno del sueño, problemas de memoria. En la alimentación sucede que hay aumento por lo que requiere un 20 % más de nutrientes en el caso de una mujer con una edad de 25 años, en cambio en el embarazo adolescente requieren un 25% de nutrientes. En general se les recomiendan ingerir alimentos saludables. 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. Además de la alimentación también se les recomiendan después postparto deben hacer, al menos, 150 minutos (por ejemplo, 30 minutos al día, 5 días a la semana) de actividad aeróbica moderada a la semana, como caminar rápido, durante y después del embarazo.

Lactancia

Podemos decir que es un proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, la leche materna es una fuente de obtención de muchos nutrientes por el cual contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión. Y está demostrado que tienen a sufrir por infecciones ya que la leche materna ayuda en su inmunización. También hay un aumento de peso en los primeros meses de vida y es de 0 - 6 semanas: 20 g/día, Menos de 4 meses: 100-200 g/semana y 4 - 6 meses: 80-150 g/semana. Por último está demostrado que la lactancia materna protege contra el síndrome de muerte súbita infantil.

Adulthood

Es aquella etapa en la vida donde alcanza una mayor edad, siendo un período 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. Cuenta con etapas donde cada una de ellas va ocurriendo con diferentes tipos

de cambio físicos y psicológicos, es un proceso que no se puede evitar en esto que llamamos vida ya que cada uno de nosotros va experimentando este tipo de cambios de una forma muy variada y que no todos podemos experimentarla con el mismo tiempo y los mismos cambios. Las etapas son la adultez temprana, la adultez media y adultez tardía. Los cambios que ocurren y que son visibles uno de ellos podría ser aparición de las arrugas, encanecimiento del cabello, caída del cabello y pérdida de vigor. En lo psicológico hay pensamiento social y reflexivo, abierto, adaptable a situaciones de la vida. En cuanto a la alimentación se debe tener en cuenta que nuestro sistema digestivo también cambia por lo que se vuelve lento, es por eso que se debe tener un consumo de alimentos variados para lograr un buen estado de salud, que le permita desempeñarse con energía en sus actividades diarias. Requerimiento hídrico Adultos tiene El porcentaje 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. Por ello es indispensable y tener una buena calidad de vida.

Alimentación en la tercera edad

Es importante comprender estos dos conceptos, debidos que están conectados y tiene una función primordial dentro de la tercer edad. Es por ello que la nutrición es consumir una dieta saludable y balanceada, para que el cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Estos incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua. La tercera edad esta dividido en tres tipos tiene como referencia de 60 a 70 años (senectud), 72 a 90 años (la vejes) y más de 90 años (ancianos). Al igual hay cambios significativos pero un aspecto importante es la funcionalidad y la autonomía ya que algunas de ellas no pueden valerse por sí misma por lo que requieren ayuda para desempeñar alguna actividad o función. Hay cambio también en lo psicológicos puede ocasionar cambios en sus emociones, sentimientos y pensamientos según va transcurriendo el tiempo posteriormente hay problemas de como la memoria o el aprendizaje.

Durante estos años, los requisitos nutricionales de los adultos saludables cambian muy poco. En cuanto a las necesidades básicas de consumo de agua se calcula 2.5 L a 2.75 L al día, en otras palabras es aproximadamente de 8 a 10 vasos de agua diarios.

Conclusión

En conclusión, la infancia abarca múltiples dominios del desarrollo humano, incluidos aspectos biológicos, cognitivos, socioemocionales y culturales. Comprender estas facetas de la infancia es crucial para investigadores, educadores, legisladores y padres por igual. Al reconocer la importancia de la infancia y abordar los desafíos asociados, podemos esforzarnos por crear entornos enriquecedores que promuevan el desarrollo y el bienestar óptimos para los niños de todo el mundo.

La adolescencia es una etapa multidimensional y crítica del desarrollo en la que los individuos experimentan rápidos cambios físicos, crecimiento cognitivo y desafíos psicosociales. Comprender las complejidades de esta etapa de la vida es esencial para un apoyo y una orientación eficaces. Armados con este conocimiento, los padres, educadores, proveedores de atención médica y la sociedad en general pueden proporcionar las herramientas, los recursos y los entornos necesarios para que los adolescentes naveguen con éxito esta etapa de transformación. Al reconocer la importancia de la adolescencia y su impacto en la trayectoria de vida de un individuo, podemos empoderar a los jóvenes para que prosperen en su transición hacia la edad adulta.

Embarazo constituye un fenómeno complejo y multifacético que involucra procesos biológicos intrincados, presenta desafíos psicológicos y emocionales, posee implicaciones sociales y requiere atención médica adecuada. Al profundizar en estos diversos aspectos podemos apreciar e interpretar cada aspecto que se presenta en esta etapa para ir mejorando así su conocimiento y apreciación de este extraordinario viaje de la vida.

El envejecimiento es un proceso multidimensional que abarca dimensiones biológicas, psicológicas, socioculturales y económicas. Donde se resumen al deterioro de la salud en cada una de las personas.

Ya por último estos temas mencionados anteriormente son importantes debido a que se presenta en la vida de todas la persona y que tiene un gran impacto conformen van creciendo y es primordial poder saber para comprender lo que es y se debe hacer en cada uno de estos casos.

Bibliografía

Información utilizada de las diapositivas expuestas en el área de estudio.