



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Briana Jacqueline García Lujano*

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

*Parcial: 3ro*

*Nombre de la Materia: Nutricion*

*Nombre del profesor: Joana*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería*

*Cuatrimestre: 3ro*

# **ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA**

La alimentación es algo de suma importancia en la vida del ser humano, el cual las personas no le dan esa importancia que se lo merece para alimentarse correctamente en las diferentes etapas de nuestra vida, son muy pocas las personas que llevan una dieta correcta o una alimentación saludable.

Hay que tener en cuenta que una alimentación correcta o saludable se lleva a cabo en etapas, la vida del ser humano está dividida en diferentes etapas las cuales podemos recalcar embarazo y lactancia, infancia, adolescencia, adultez y vejez en cada una de estas etapas varía los nutrientes, la alimentación y recomendaciones. De igual manera hay que tener en cuenta que en cada etapa existen diferentes factores para determinar una buena alimentación, podemos tomar en cuenta la edad, sexo, los cambios psicológicos, las enfermedades entre muchos más para llegar a tener una buena alimentación.

Hablaremos de la primera etapa la cual es el embarazo. En esta etapa, el feto se desarrolla en el útero o matriz de la mujer. El embarazo suele durar unas 40 semanas, o poco más de nueve meses, desde la última menstruación hasta el parto, que incluye la lactancia, que es una forma de alimentación desde el nacimiento con la leche que producen las mamas. Leche materna, la leche materna está especialmente formulada para cubrir las necesidades nutricionales de un bebé durante los primeros 6 meses de vida. Hay cambios físicos durante el embarazo como: aumento de peso, senos que se vuelven más grandes y sensibles, pies y piernas hinchados; los cambios psicológicos en esta etapa del embarazo incluyen problemas de memoria, fatiga y miedo e inestabilidad emocional. Para la parte nutricional de esta etapa, el requerimiento proteico de las gestantes mayores de 25 años aumenta en un 20%, y el requerimiento proteico de las gestantes adolescentes aumenta en un 25%, estas son ricas en proteínas, especialmente hierro, zinc, cobre, vitamina B, etc antes del embarazo Necesita 400 microgramos por día y 600 microgramos por día durante el embarazo y la lactancia. La ingesta diaria recomendada de proteínas durante el

embarazo es de 60 a 100 gramos. También se recomienda beber agua, beber 1800-2000 ml de agua por día y aumentar la cantidad de agua potable en 300ML a partir del segundo trimestre para satisfacer la demanda de agua. En esta etapa del embarazo realicen al menos 150 minutos de actividad física, por ejemplo: 30 minutos al día, 5 días a la semana, como caminatas rápidas, ejercicio aeróbico moderado todas las semanas, durante y después del embarazo. y nuestro también mencionó que en esta etapa va de la mano con la lactancia materna ya que tiene muchos beneficios, el principal beneficio de la leche materna es la nutrición, la leche materna contiene cantidades precisas de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos. Los bebés amamantados tienen tasas más bajas de infecciones de oído, diarrea, alergias y hospitalización.

La siguiente etapa a retomar sería la infancia este es un periodo de la vida que incluye tanto a niños como a niñas, y se refiere no solo a su biología o condición física, sino también a estos momentos y condiciones sociales, ya sea educación, salud, alimentación y cuidados. En la infancia la podemos dividir en 4 periodos principales, la infancia es desde el primer día de vida hasta el año de vida, la primera infancia es para los niños de 1 a 3 años y la preescolar es desde los 3 años hasta los 7 años. La edad de la escuela primaria es de 7 a 11 años. Los cambios físicos y mentales experimentados en esta etapa de la niñez son su desarrollo del lenguaje incluyendo cómo aprenden nuevas palabras hasta que pueden hablar bien, su altura y peso y desarrollo del vello corporal, confianza en sus habilidades y problemas de conducta, iniciativa Desarrolla tu creatividad. En términos de nutrición, las dietas durante la infancia deben ajustarse a la edad por aportes de proteínas, carbohidratos, minerales, etc. La dieta debe ser: adecuada, suficiente, completa y variada, también aquí tenemos los macronutrientes y micronutrientes, en los cuales en macronutriente se requieren grasas 30%, hidratos de carbono 15% y proteínas 55% en los micronutrientes pues son las vitaminas y minerales (hierro, zinc, vitaminas A y C, ácido fólico) estas

vitaminas sirven para prevenir la anemia. En el requerimiento hídrico son 1-3 años de edad (1100 a 1300 ml al día), de 4-8 años de edad (1600 ml al día), 9 a 12 años (2100 ml al día en niños y 1900 ml al día en niñas).

La adolescencia es un proceso psicosocial humano único que incluye todos los cambios que componen la transición de la niñez a la edad adulta. Según la Organización Mundial de la Salud, la juventud se define como el período comprendido entre los 10 y los 19 años. Se divide en tres etapas, la etapa inicial es de 10 a 13 años, la etapa media es de 14 a 17 años, y la etapa posterior es de 17 a 19 años. También encontramos cambios físicos. Por ejemplo. hombres, eso es órganos masculinos:

- Vello púbico, axilar, de las piernas y del pecho. Luego también en la cara.
- Transiciones de voz: pasa por diferentes tonos hasta que alcances tu última nota
- Crecimiento de órganos masculinos: testículos y pene.

Para las mujeres, serán:

- Desarrollo de senos y caderas más anchas. Cambios en la vagina, el útero y los ovarios.
- Inicio de la menstruación y fertilidad.
- Cambia la forma de la pelvis y redistribuye la grasa corporal

Otra fase son los cambios psicológicos, hay muchos cambios en esta fase, tratando de lograr más independencia de la familia, más conciencia de la imagen corporal, se establece la relación entre marido y mujer, la relación con los amigos se hace más estrecha, hay ha habido grandes cambios en la formación identidad. También mencionamos que esta es la fase de macronutrientes, los nutrientes que entran en esta fase son las proteínas, los carbohidratos y las grasas de los alimentos que sirven como fuente de energía para el organismo.

Cada gramo de proteína y carbohidrato proporciona 4 calorías o unidades de energía. Más del doble de grasa: 9 calorías por gramo. Luego están las proteínas, estos son algunos de los alimentos ricos en proteínas favoritos de los adolescentes: carne de res, pollo, pavo, cerdo, pescado, huevos, queso. El azúcar se convierte en el principal combustible del cuerpo: la glucosa de azúcar simple. Sin embargo, no todos los carbohidratos son iguales. Al planificar las comidas, queremos incluir alimentos que contengan carbohidratos complejos y limitar los carbohidratos simples. La mayoría de los nutricionistas recomiendan que los adolescentes obtengan del 50 al 60 por ciento de su ingesta calórica de carbohidratos complejos. Los carbohidratos simples nos atraen por su dulzura y un poco de energía, pero proporcionan poca energía y deben reducirse en la dieta. Para los adolescentes se recomiendan vitaminas relacionadas de alguna manera con la síntesis de proteínas, el crecimiento y el desarrollo: vitaminas A, D y ácido fólico, B12, B6, riboflavina, niacina y tiamina, pero no se recomiendan cantidades mínimas ni específicas. Sus principales fuentes son las frutas y verduras. Los niños de 9 a 13 años deben beber 2,1 litros de agua al día. Al mismo tiempo, las niñas deben beber al menos 1,9 litros, de 7 a 8 vasos al día. A partir de los 14 años, las mujeres deben consumir unos 2 litros al día. Para los hombres, este volumen aumenta a 2,5 litros. Dicho esto, de 8 a 9 tazas al día. En esta etapa es muy importante, porque el desarrollo adolescente es aún más importante, comer bien y tener mucho cuidado con la alimentación.

La edad adulta es una etapa de la vida. El período que comienza alrededor del momento en que alcanzan la edad adulta, es decir, el período desde el final del desarrollo físico. Lo más importante es que las personas cambian a nivel físico, aunque también hay algunos cambios significativos a nivel emocional y psicológico. Entre los 21 y los 60 años se considera la mediana edad. Las tres etapas principales de la edad adulta son:

- Edad adulta temprana: las primeras etapas de la edad adulta entre los 21 y los 40 años. Este es un paso en el proceso. Desarrollo del cuerpo, fuerza física e inteligencia, alcanzando el

pleno desarrollo de la forma física alrededor de los 25-30 años, con gran flexibilidad, fuerza y resistencia

- Mediana edad: a partir de los 40 años Dejar de fumar alrededor de los 60 años era una fase previa adultez tardía o vejez
- Edad adulta tardía: comienza alrededor de los 60 años, esta fase algunos teóricos creen que es la edad y a diferentes edades la etapa de edad, o tercera etapa, es más avanzada.

Los cambios físicos en esta etapa son muy evidentes, al igual que la apariencia arrugas, canas, pérdida de cabello y pérdida de vitalidad, tensión muscular. Estos cambios pueden conducir a una baja autoestima, sobre la actitud que los jóvenes les dan, o simplemente no se sienten identificarse con ellos. En esta etapa, los cambios psicológicos y los pensamientos son fuertes, sociable y detallista, abierto, adaptable e integra lógica, emoción e intuición. Socialmente, los jóvenes tienen más responsabilidad y carga libertad para dar primeros pasos firmes en lo profesional, moral y ético definirá el resto de su vida. En el apartado de nutrición es un poco amplio porque en esta etapa, son más propensos a enfermedades como la obesidad, diabetes, presión arterial alta o infección. Se debe observar una dieta saludable y la diversificación para una buena salud le permite trabajar con energía utilizada en las actividades diarias, la escuela y el trabajo, tratando de mantener el peso, estar saludable y evitar el desarrollo de enfermedades crónicas asociadas a los pobres alimentar. Los adultos entre 21 y 60 años deben consumir un total de 2200 calorías de diferentes grupos de alimentos.

- Hidratos de Carbono (glúcido): 55-60% de energía 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, "azucares" : pasteles, caramelos, refrescos, helados, etc.
- Proteínas: 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.

- **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.

Etapa de la tercera edad en esta etapa se consideran jubiladas las personas entre 60 y 74 años y jubiladas las personas entre 75 y 90 años personas mayores o ancianas, personas mayores de 90 años grandes, viejos o longevos. Cambios físicos durante esta etapa a diferencia de la edad, depende del individuo, lugar de residencia, economía, cultura, dieta, actividades y emociones aconsejar mantén el cuidado de tu cuerpo bajo control prevenir y mantenerse activo el mayor tiempo posible. Éste los cambios psicológicos en esta etapa pueden provocar cambios en ellos sentimientos, emociones y pensamientos a lo largo del tiempo. Vale la pena señalar que cualquier cambio repentino en la forma venir de mayor edad es normal, bajo pedido también podemos discutir las necesidades calóricas. Introducen nutrientes, calorías, lípidos, vitaminas, etc. que son esos esta etapa es crucial, necesidades nutricionales a lo largo de los años. Los adultos sanos difieren muy poco. Requerimientos de hierro para mujeres permanece más grande que los machos durante los años reproductivos, por lo que entonces en general, el requerimiento energético estimado es para hombres mayores de 60 años, unas 2.400 calorías, 2.000 calorías para las mujeres, solo para adultos se recomienda utilizar unos 40-60 gramos al día, ya que un

consumo excesivo puede dejar depósitos tóxico para el cuerpo. Personas mayores al menos 150 gramos los carbohidratos deben suministrarse diariamente y la mayoría debe ser azúcares complejos (cereales, pan, arroz, patatas, legumbres, verduras y hortalizas). La necesidad de vitaminas es la misma que para los adultos, en algunos casos, vitamina D, B12, B6 y ácido fólico. También hay riesgos nutricionales y recomendaciones. para prevenir y mejorar la nutrición. sobrepeso y obesidad diabetes tipo 2, presión arterial alta, colesterol alto, triglicéridos altos, algunos tipos de cáncer, falta de oxígeno o desnutrición. Se recomienda:

- 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).

Cada etapa menciona puntos importantes que hoy en día mucha personas no notan o saben de esto, es demasiado importante cuidar nuestra alimentación así podríamos evitar muchas enfermedades, la alimentación es algo esencial y demasiado importante para el ser humano y debemos cuidarlo