



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: MARIA GUADALUPE PEREZ PEREZ

Nombre del tema: ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

Parcial: 3 PARCIAL

Nombre de la Materia: NUTRICION

Nombre del profesor: JOANNA JUDTH CASANOVA ORTIZ

Nombre de la Licenciatura: LICENCIATURA EN ENFERMERIA

Cuatrimestre: 3 CUATRIMESTRE

ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

En el ensayo de hoy hablare como el titulo lo dice la alimentación en las diferentes etapas de la vida de una persona estas etapas dependen mucho de la edad, el sexo, asi también del estado físico de cada persona, como del género y estado psicológico del individuo, ya que con esto nos ayudara a tener una alimentación completa, suficiente, adecuada y equilibrada ya que con estas reglas de alimentación una persona tiende a llevar una vida más saludable en el entorno de buena salud, físicamente, emocionalmente y psicológicamente, tiende a ser menos propensas a enfermedades una de ellas son: obesidad, problemas de hipertensión, anemia, obesidad, desnutrición e infecciones, etc. Teniendo en cuenta la etapa de la persona ya que, dependiendo de esta varia la alimentación, los nutrientes y recomendaciones que debe llevar.

Una de las etapas por la cual empezaremos son la que incluye con la primera etapa la cual sería **embarazo** en esta etapa es 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 más de 9 meses, lo cual se calcula desde el último período menstrual hasta el parto en el que incluye la lactancia que 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. En el embarazo existen cambios físicos como, por ejemplo: ganancias de peso, los senos aumentan de tamaño en forma gradual, están más sensibles, hinchazón de los pies y piernas, los cambios psicológicos es esta etapa del embarazo son aquellos como los problemas de memoria, fatigas y temores e inestabilidad emocional. En la parte nutricia de esta etapa son las necesidades de proteínas deberían de aumentar en 20% para las mujeres embarazadas de más de 25 años y en 25% para las adolescentes embarazadas, estas serían ricas en proteínas, sobre todo hierro, cobre de zinc, vitamina b esta sería antes del embarazo. Necesita 400 microgramos por día, durante el embarazo y la lactancia, necesita 600 microgramos por día. La ingesta diaria de proteínas recomendada durante la gestación oscila entre 60 y 100 gramos. También se recomienda el requerimiento hídrico, tomar 1800 a 2000 ml de agua al día e incrementar en 300ml el consumo de agua desde el segundo trimestre del embarazo para satisfacer así las necesidades de volumen. También es necesario que en esta etapa de embarazo deben hacer actividades físicas al menos 150 minutos, por ejemplo: 30 minutos al día, 5 días a la semana, como caminar

rápido, actividad aeróbica moderada a la semana, durante y después del embarazo y como también mencionamos que en esta etapa se lleva muy de la mano con la lactancia, ya que tiene muchos beneficios, 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.

En la segunda etapa nos encontramos con la **etapa de la infancia** es un periodo de tiempo que comprende 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, ya sea educación, salud, su alimentación y cuidado.

La infancia se divide en 4 periodos principales, la infancia que es desde el primer día de vida hasta a un año, infancia temprana es de niños de 1 año a 3 años de edad, la edad preescolar se da de 3 años a 7 años de edad y la última es edad escolar primaria de 7 años a 11 años de edad. Los cambios físicos y psicológicos que se viven en esta etapa de infancia es su desarrollo del lenguaje en como van aprendiendo nuevas palabras hasta hablar bien, su estatura y peso y también desarrollo de vellos corporales, confianza en sus propias habilidades y problemas de conducta, iniciativa en el desarrollo de su creatividad. En la parte nutricia, la alimentación en la infancia debe ir ajustada a la edad para recibir aporte de proteínas, hidratos de carbono, minerales, etc. La alimentación debe de 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). De esta etapa pasamos a **la etapa de adolescencia que es** un proceso psicosocial exclusivo del ser humano, incluye todos los cambios que constituyen la transición de niño a adulto. Según la OMS se definió como adolescencia el periodo comprendido de los 10 a los 19 años. Esta se divide en tres etapas, la temprana que da de los 10 a 13 años de edad, la media de los 14 a 17 años de edad y la tardía de los 17 a 19 años de edad, también encontramos los cambios físicos, ejemplo que en los hombres es el crecimiento de los órganos masculinos:

- 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.

- Crecimiento de los órganos masculinos: los testículos y el pene.

En la mujer serían:

- 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

Otra de las etapas de esta son los cambios psicológicos los cuales tiene mucha importancia en esta etapa, son 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. Como igual mencionábamos esta la etapa de macronutrientes en esto entra los nutrientes, que son las 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.

Luego tenemos a las proteínas, continuación algunos alimentos favoritos de adolescentes que contienen más proteína: Carne de res, pollo, pavo, cerdo, pescado, huevos, queso

Los carbohidratos en esta etapa son muy importantes, Los carbohidratos, que se encuentran en almidones y azúcares se convierten en el principal combustible del cuerpo: azúcar simple glucosa. Sin embargo, no todos los carbohidratos se crean igual. En las comidas planificadas, queremos incluir alimentos con carbohidratos complejos y limitar los carbohidratos simples.

- 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.

Para los adolescentes se recomiendan, especialmente, las vitaminas que de una u otra forma se relacionan con la síntesis de proteínas, el crecimiento y el desarrollo: vitamina A, D, y Ácido Fólico, B12, B6, Riboflavina, Niacina, y Tiamina, sin que se recomiende cantidad mínima o específica de ninguna de ellas. La fuente principal de todas ellas son las frutas y las verduras. En el requerimiento hídrico en 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. En esta etapa es muy importante ya que es más importante el desarrollo de los adolescentes, en alimentarnos bien y ser muy cuidadosos en nuestros alimentos.

En la siguiente etapa veremos la **adultez** que 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: 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.

Los cambios físicos son muy apreciables en esta etapa a que son 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. El cambio psicológico 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. En la parte nutricia es un poco extenso ya que en esta etapa son más propensos a tener enfermedades, como obesidad, diabetes, hipertensión o infecciones. Se necesita tener una alimentación sana y variada para lograr un buen estado de salud, que le permita desempeñarse con energía en sus actividades diarias, de estudio y trabajo, lograr mantener un peso saludable y evitar el desarrollo de enfermedades crónicas, relacionadas a la mala alimentación. Los adultos de 21 a 60 años deben de consumir un total de 2200 Kcal provenientes de los diferentes grupos de alimentos. Esta se divide en:

- 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, "azúcares" : 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.

También encontramos el consumo de alimentos como señale en esta etapa es muy recomendable alimentarse bien y nutrirse de manera muy saludable

1. De 4 a 6 raciones diarias de alimentos ricos En HC. pan, pasta, arroz, patatas. Preferiblemente integrales por su aporte de fibra.

2. De 3 a 5 raciones diarias de frutas y verduras. Debe haber siempre una ración de verdura en la comida y cena, la fruta es fundamental y es ideal en cualquier momento del día.

3. De 2 a 4 raciones diarias de lácteos : leche, yogures, quesos. Evitando al máximo las mantequillas, natas y los quesos muy grasos.

Las recomendaciones nutricias en esta etapa son varias, pero mencionare solo 3 muy importantes:

- La actividad física puede darle bienestar de inmediato.
- El consumo de alimentos, bebidas y meriendas saludables
- Consumir ocasionalmente: grasas de origen animal como mantequillas, carnes grasas, embutidos; azúcares como dulces, pasteles, refrescos, helados y evitaremos al máximo alimentos procesados como bollería, repostería.
- La última etapa es la **etapa de la tercera edad** esta etapa se refiere a 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. En esta etapa los cambios físicos son un poco distintos a la vejez según la persona, el lugar en donde vive, su economía,

su cultura, su nutrición, su actividad y sus emociones. Se recomienda mantener un cuidado del cuerpo acudiendo a revisión médica de manera preventiva y permanecer activos durante el mayor tiempo posible. Los cambios psicológicos en esta etapa pueden 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. En los requerimientos nutrimentales también podríamos hablar de los requerimientos calóricos de estos entran los nutrientes, calorías, lípidos, vitaminas, etc. Que son fundamentales en esta etapa, Durante estos años, los requisitos nutricionales de los adultos saludables cambian muy poco. El requisito de hierro para las mujeres a lo largo de los años reproductivos sigue siendo mayor que el de los hombres. De forma general, se estima que el requerimiento energético para varones mayores de 60 años se encuentra alrededor de las 2.400 Kcal y en mujeres de 2.000 Kcal. Para adulto se recomienda unos 40- 60g al día ya que consumidas en exceso dejan residuos metabólicos tóxicos para el organismo. 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). los requerimientos de vitaminas son los mismos que para la población adulta, en ciertos casos puede ser necesario un incremento de vitamina D, vitamina B12, B6 y ácido fólico. En esto también están los riesgos nutricionales y las recomendaciones para evitar y mejorar la nutrición. Sobre peso y obesidad Diabetes tipo 2, Hipertensión, Hipercolesterinemia, Hipertrigliceridemia, Algunos tipos de cáncer, Hiporexia o desnutrición. Para esto se recomiendan

- 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).

Como mencionábamos al inicio de este ensayo cada etapa tiene sus recomendaciones alimenticias, cada etapa es diferente y si se lleva con responsabilidad podemos evitar enfermedades que en un futuro pueden ser muy

riesgosas, cuidar nuestra alimentación es muy importante para nuestra salud, en mi etapa de adolescente no comer bien, no cuidar mi alimentación puede tener consecuencias que en mi etapa de adultez pueden ser visibles con enfermedades como mencionamos en esa etapa, obesidad, diabetes, infecciones, hipertensión, entre otros. Para esto reclamamos tenemos que tener mucha responsabilidad para poder alcanzar una alimentación adecuada para nuestra etapa y nuestra vida.

Bibliografía:

- Antología UDS
- Diapositivas (alumnos 3 cuatrimestre UDS enfermería)