



Mi Universidad

ensayo

Nombre del Alumno: María Magali Gómez García

Nombre del tema: alimentación en las diferentes etapas de vida

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: 3

INTRODUCCION

Embarazo y lactancia: Embarazo es el término utilizado para describir el período 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. La lactancia materna 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.

Infancia: la infancia es un periodo de tiempo que comprende diferentes etapas de la vida de niños y niñas, se refiere no solo a sus condiciones biológicas o físicas, sino que también a la (educación, salud, alimentación, cuidado entre otra) que son necesarias para que un niño o niña crezcan y se desarrollen.

Adolescencia: la adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales.

Edad adulta: es aquella etapa de la vida de las personas que comienza cuando 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.

Vejez: La vejez es el período vital que sigue a la madurez. Si bien no existe una edad determinada para señalar su inicio en los seres humanos, la Organización Mundial de la Salud ubica esta etapa a partir de los 60 años.

DESARROLLO

Embarazo y lactancia: el embarazo describe un periodo lo cual desarrolla un feto dentro del vientre de una mujer que dura aproximadamente 9 meses, en la parte de la lactancia va formando la alimentación a partir del nacimiento de bebé, para cumplir la fórmula necesaria de amamantar durante los primeros 6 meses. (3 aspectos psicológicos) 1 temores e inestabilidad emocional: 2 periodos de tristeza y abatimiento. Problemas de memoria: de no recordar los hechos nuevos 3 Fatiga, trastornos del sueño: es una falta de energía y de motivación. (3 cambios físicos) 1 aumento de peso, 2 aumento del tamaño de las mamas, 3 estreñimiento. (cantidad de calorías) las mujeres que están amamantando necesitan aproximadamente 450 a 500 calorías más por día. Las mujeres que no están tratando de adelgazar luego del embarazo deberían de consumir de 450 a 500

calorías más por día. (carbohidratos) 360 y 340 kcal/día respectivamente durante el segundo trimestre y de 475 y 450 kcal/día. En cuanto en los hidratos de carbono, unos 175 gramos al día. (proteínas) durante los tres trimestres del embarazo y los primeros 6 meses de lactancia es de 10 y 16 g adicionales, respectivamente, sobre la IDR de 0.83-0.85 g/kg/día¹. (vitaminas que mas necesita) necesita mas acido fólico, hierro, calcio y vitamina D que lo que necesitaba antes del embarazo: el acido fólico es una vitamina B que puede ayudar a prevenir ciertos defectos congénitos. (requerimiento hídrico) al inicio del segundo trimestre del embarazo aumentan cuando menos 300 ml/día las necesidades de agua. Durante la lactancia se requiere un incremento en el consumo de agua; se recomienda que sea de 3 a 3.6 l/día, dependiendo de la edad. (5 recomendaciones nutricias) 1. Preferir cereales sin grasa como el elote, tortillas de maíz o nopal, avena, pan integral o arroz. 2 Comer verduras y frutas de preferencia crudas y con cáscara. 3 Eliminar la grasa de las carnes y la piel al pollo. 4 preferir leche semidescremada y yogurt natural sin azúcar. 5 realizar tres comidas principales y dos colaciones al día. (5 ventajas de lactancia) 1 reduce el riesgo de cáncer de mama y ovario en la mujer. 2 nutre al bebe de forma perfecta y completa, adaptándose a sus necesidades. 3 fortalecer el sistema inmunológico del bebe y lo protege de infecciones, alergias, obesidad, diabetes y muertes súbita, 4 estimula la producción de mas leche y ayuda a recuperar la forma física de la mujer, 5 produce hormonas de la felicidad y refuerza el vínculo madre-hijo.

Infancia: la infancia es una etapa del desarrollo humano que comienza en el nacimiento y se extiende hasta la pubertad. Durante este periodo los niños absorben conocimientos y se desarrollan física y mentalmente. (duración de la etapa) se consideran de forma individual, ya que no hay una edad precisa para el inicio de la pubertad, la infancia dura aproximadamente de 11 - 14 años. (3 aspectos psicológicos) 1 iniciativa en el desarrollo de su creatividad, 2 confianza en sus propias habilidades, 3 problemas de conducta. (3 cambios físicos) 1 desarrollo del lenguaje 2, estatura, peso, 3 desarrollo de los vellos corporales. (cantidad de calorías) 1 año 900 calorías diarias. Niños de 2 a 3 años 1000 calorías diarias. 4 a 8 años 1200 a 1400 calorías diarias, 9 a 13 años 1400-1600 calorías diarias, 14 años y mas 1800-2200 calorías diarias. (carbohidratos lípidos) Aproximadamente un 10-15 por ciento de las calorías de la dieta deben proceder de fuentes proteicas, mientras que los carbohidratos deberían constituir al menos el **55-60 por ciento**, limitando los carbohidratos sencillos a no más del 10 por

ciento del aporte total. (proteínas) de 6 a 9 meses: 1,31 g de 9 a 12 meses: 1,03 g, de 2 a 3 años: 0,97 g 3 a 5 años: 0,90 g los niños de 2 a 5 años toman de 14,5 a 16 g de proteína al día, mientras que las recomendaciones son de 14, a 16 g para niños de 6 a 9 años, las recomendaciones son de 19 g, pero toman mas de triple 77g. (vitaminas que más necesite) son el ácido fólico o vitamina B6, B12, vitamina C, A, o la vitamina D. estas vitaminas se encuentran en alimentos como las frutas críacas, las verduras de hoja verde, las legumbres etc. Para que los niños obtengan suficiente vitamina es comiendo una amplia variedad de alimentos.

(requerimiento hídrico) las necesidades de líquidos (agua y otras bebidas) según las distintas edades son de **910 ml** de los 2 a 3 años, 1.120 ml de los 4 a los 8 años, 1.300 a 1.440 ml de los 9 a 13 años y 1.400 a 1.750 ml en los mayores de 14 años, según sean varones o mujeres. (5 recomendaciones nutricias) 1 Aportar al menos medio litro de leche diario.

2 evitar las grasas animales, evitando los dulces y bollería industrial.

3 incluir, diariamente, los alimentos ricos en fibra.

4 excluir, en la medida de lo posible, los colorantes y conservantes.

5 no sustituir la fruta fresca por zumos. Son alimentos complementarios.

Adolescencia: Período de la vida de la persona comprendido entre la aparición de la pubertad, que marca el final de la infancia, y el inicio de la edad adulta, momento en que se ha completado el desarrollo del organismo. “en su adolescencia, rebrotó en él un cierto resentimiento contra los padres, que se ponía de manifiesto mediante accesos de rabia, de agresividad y de rebeldía” (duración de la etapa) su duración es diferente en cada individuo. Pero por regla general se extiende entre los 10 y los 20 años.

(3 aspectos psicológicos) 1 adquirir la independencia de los padres, 2 tomar conciencia de su imagen corporal y aceptarlo. 3 establecer relaciones con los amigos. Y establecer la identidad sexual, vocacional, moral y el de yo. (3 cambios físicos) 1 crecimiento de las mamas y ensanchamiento de las caderas en mujeres. 2 cambios en la vagina, el útero y los ovarios en las mujeres. 3 aceleración y desaleracion del crecimiento óseo y de órganos internos en ambos sexos. Y inicio de fertilidad en las mujeres. (cantidad de calorías) La cantidad de calorías que necesita un adolescente varía según la edad, el sexo y el nivel de actividad. La mayoría de las niñas adolescentes necesitan aproximadamente 2.200 calorías al día, mientras que la mayoría de los adolescentes varones necesitan de 2.500 a 3.000 calorías al día. (carbohidratos lípidos) según la OMS es 55% de hidratos de carbono, 15% de proteínas y 30% de grasas. Por este motivo, nuestra dieta diaria debe incluir asta un 50-55% de glúcidos o hidratos de carbono, un 25-30% de

grasas y entre un 12 y un 15% de proteínas. (proteínas) un adolescente saludable debe obtener entre el 10 y 35% de sus calorías diarias de proteínas, lo que equivale a aproximadamente 1 g de proteínas por kg de peso corporal cada día para adolescentes de 12 a 14 años de edad, y 0,9 g por kg de peso corporal para mujeres de 15 a 18 años. Sin la proteína adecuada, un adolescente no puede crecer y desarrollarse adecuadamente y su cuerpo no podrá construir y reparar el tejido celular. (vitaminas que mas necesita) vitamina A: interviene en el crecimiento celular. Vitamina C: para el crecimiento del hueso, curación de heridas, prevención de infecciones, y para la función de los nervios y el cerebro. Vitamina B1: es importante para el correcto funcionamiento del sistema nervioso, los músculos, el corazón, entre otras funciones. Hierro: ayuda a la formación de glóbulos rojos y a la prevención de la anemia. Vitamina D: ayuda a la absorción del calcio y el crecimiento de los huesos. (requerimiento hídrico) De 14 a 18 años, **2.7 L/día** en alimentos y 1.9 L/día como agua para hombres; y 2.2 L/día en alimentos y 1.6 L/día como agua para mujeres. (5 recomendaciones nutricias) 1 consumir una dieta balanceada de cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras. 2 aumentar la cantidad de fibra y disminuir la cantidad de sal en la dieta. 3 ofrecer alimentos saludables, refrigerios y líquidos, como agua y bebidas sin azúcar. 4 evitar el consumo de alimentos procesados, fritos, dulces y bebidas azucaradas. 5 compartir comidas en familia y evitar el sedentarismo.

Edad adulta: se llama adultez a la etapa del desarrollo humano que prosigue a la juventud y antecede a la vejez. Es la etapa en que se obtiene la plena madurez física e intelectual del individuo, y se obtiene la plenitud de los derechos y deberes sociales y legales. (duración de la etapa) la adultes es la etapa comprendida entre los 18 y 60 años aproximadamente. Es la etapa en la que se obtiene la madurez física e intelectual del individuo. (3 aspectos psicológicos) nerviosismo, ansiedad y depresión. (3 cambios físicos) la piel se hace mas fina, pierde turgencia y elasticidad. Se puede adelgazar, aparecen canas y aparecen unas pocas arrugas. (cantidad de calorías) las calorías que debe consumir un adulto dependen de su edad y su nivel de actividad física. En general, se recomienda que las mujeres consuman entre 1.600 y 2.000 calorías al día, y los hombres entre 2.000 y 2.500. estas calorías deben provenir de los diferentes grupos de alimentos, como cereales, frutas, verduras, proteínas y grasas saludables. (carbohidratos lípidos) la OMS recomienda: 50-55% de hidratos de carbono. 30-35% de lípidos o grasas. 12-15% de proteínas. (proteínas) la recomendación diaria es de 0,8 g/kg/día. Sin embargo, varios estudios argumentan que una ingesta de 1.0-1,5 g proteína/kg/día podría beneficiar la salud de los ancianos. (las vitaminas que mas necesita)

algunas de las vitaminas más importantes para la salud humana son la A, la D, la E, K, C, y las del complejo B. estas vitaminas se pueden obtener de alimentos como el pescado, la leche, los huevos, nueces, los cereales, las verduras de hoja verde y el hígado. Los adultos mayores pueden necesitar suplementos de vitamina C, D, B9, B12, Y B6 para prevenir o tratar algunas enfermedades. (requerimiento hídrico) la necesidad hídrica de un adulto normal es de 30-35 ml/kg de peso al día para un peso de unos 70 kg, esto representaría 1,5 a 2 l diarios. (5 recomendaciones nutricias) 1 consumir alimentos bebidas ricos en nutrientes, como frutas y verduras, granos integrales, mariscos, carnes magras, aves, etc. 2 incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena). 3 comer la mayor variedad posible de alimentos, especialmente verduras y frutas. 4 consumir suficientes cereales, de preferencia integral, (tortilla, pan, pastas, arroz). 5 consumir pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado).

Vejez: La vejez es el período vital que sigue a la madurez. Si bien no existe una edad determinada para señalar su inicio en los seres humanos, la OMS ubica esta etapa a partir de los 60 años. (duración de la etapa) prevejes: entre los 55 y los 65 años. Se producen cambios como problemas de sueño, digestión más pesada, menopausia o andropausia. Vejez: entre los 65 y los 79 años. Se producen cambios como pérdida de memoria, disminución de la agudeza visual y auditiva, mayor fragilidad ósea y muscular. Ancianidad: a partir de los 80 años. Se producen cambios como dependencia física y emocional. (3 aspectos psicológicos) menor rapidez mental, lagunas en la memoria, disminución de las respuestas adaptivas al entorno. (3 cambios físicos) la pérdida de masa muscular, pérdida dental y peor visión. (cantidad de calorías) Un adulto mayor necesita alrededor de mil 600 calorías y 2 mil 500 calorías. (carbohidratos lípidos) las personas de edad más avanzadas los lípidos no aporten más del 30% de calorías de la dieta, repartiéndose en el 10% de ácidos grasos saturados, 10% de monoinsaturados, 10% de poliinsaturados. (proteínas) la dieta de los ancianos debe proporcionar al menos 1,0-1,2 g de proteínas/kg de peso corporal/día y 1,2-1,5 g para ancianos con enfermedad. (vitamina que más necesita) vitamina B12, omega 3 que mejora funciones cognitivas, vitamina D que ayuda a la absorción de calcio y con ello evitar el desgaste óseo y frenar la descalsificación de los huesos propias de la edad. (requerimiento hídrico) ingerir líquidos regularmente, aunque no se tenga sed, tomar agua durante las comidas, para favorecer las ingestas de los alimentos, beber entre 4 y 6 vasos de líquidos entre comidas, acompañar la toma de medicamentos con, por lo menos 180 ml de agua, consumir frutas y

verduras, ya que son alimentos ricos en agua. (5 recomendaciones nutricias) 1 la dieta debe ser equilibrada una dieta equilibrada debe estar acorde con las nuevas necesidades del adulto mayor. 2 combinar una variedad de alimentos ricos entre nutrientes las personas que envejecen deben consumir una alimentación variada para asegurar los diferentes nutrientes. 3 incluir suficiente fibra. 4 aumentar el consumo d calcio y vitamina D. consumir más grasas saludables.

CONCLUSION

en la diferentes etapas de la vida hemos visto como va funcionando cada punto y cada etapa de los desarrollos, son unas decisiones que se debe continuar con cada uno de ello, de igual forma tener algunas prevenciones en cada etapa o aspectos en los diferentes cambios, y cuanto debemos consumir las cantidades en la alimentación en cada etapa de igual manera tenemos diferentes recomendaciones nutricias de cada alimento por lo tanto vamos basando y desarrollando cada persona, pero tenemos las habilidades para poder desempeñar las diferentes etapas de la vida, para que así podamos tener una identidad de cada individuo. Y así llegar a un proceso importante que se encarga de cada individuo de poder tener una vida futura.

Bibliografía: Elsevier.es <https://www.elsevier.es/revista..>

Infancia: <https://es.m.wikipedia.org> ciclo de vida <https://www.minsalud.gov.co>

Nutrición para personas mayores <https://medlineplus.gov>

Recomendaciones para una alimentación saludable de la vejez:

<https://www.gob.mx>.