



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Jesús Alexander Arismendi López

Nombre del tema: Alimentos en las diferentes etapas de vida

Parcial: 3ro

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería

Cuatrimestre: 3ro

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

INTRODUCCION

La alimentación es algo vital para todo individuo, nuestro bienestar físico y mental dependerá del estilo de alimentación que cada persona conlleve, y para esto debemos tener el conocimiento de cual sería una alimentación adecuada para nosotros, y saber que tipos de alimentos debemos consumir en las diferentes etapas de nuestra vida, ya que dependiendo de la edad será los tipos de alimentos que debemos de consumir, al igual que la cantidad de veces que debemos de comer en un día y del requerimiento hídrico, en los siguientes párrafos se redactara todos los puntos claves y recomendaciones para tener una vida saludable en cada etapa de la vida, las cuales son; el embarazo y lactancia, infancia, adolescencia, edad adulta y vejes, veremos los cambios que produce cada etapa y la importancia de cambiar el estilo de alimentación al momento de cambiar de una etapa a otra, todo esto con el fin de evitar múltiples patologías que son causadas por llevar un estilo de vida inadecuado con respecto a la alimentación, y poder controlar enfermedades a base de un estilo de vida saludable.

Embarazo y lactancia

El embarazo es un periodo en el cual un feto se está desarrollando en el vientre de una mujer y la duración aproximada es de 40 semanas o más bien 9 meses (esto se empieza a calcular a partir de la ultima menstruación y hasta el parto), durante este periodo de tiempo el cuerpo tiende a tener ciertos cambios tanto como físicos y psicológicos; Hablando físicamente el cuerpo empieza presentar ciertos cambios los cuales son: El aumento de peso, los pies y las piernas tienen a hincharse, los senos aumentan su tamaño de manera gradual y están mas sensibles. En el aspecto psicológico la mujer presenta problemas de memoria, fatiga, trastorno de sueño, temores e inestabilidad emocional.

La alimentación es fundamental en esta etapa, ya que el feto se nutre de lo que la madre come, las necesidades de proteínas deben de aumentar en un 20% para las mujeres embarazadas mayores de 25 años y un 25% para las adolescentes, la ingesta diaria de proteínas que se recomienda durante la gestación es de 60 y 100 gramos y se pueden obtener por fuentes saludables, como lo son los frijoles, guisantes, huevos, carnes, nueces, etc. El porcentaje de carbohidratos que una mujer embarazada necesita es de 50-55%, 15-20% de proteínas y 30-35% de grasas saludables, las cuales se pueden de obtener de alimentos como en el aceite de oliva, semilla de aguacate, pescados grasos etc. Los micronutrientes también son muy esenciales, sobre todo el hierro, cobre, zinc, y vitaminas B, la vitamina B se debe de consumir 400 microgramos por día antes del embarazo y 600 microgramos por día durante el embarazo y la lactancia.

En el requerimiento hídrico se recomienda tomar de 1,800 a 2,000 ml de agua al día y se debe incrementar en 300 ml el consumo durante el segundo trimestre del embarazo, como recomendaciones nutricias se menciona comer de todo pero de manera equilibrada, controlar el consumo de bebidas con gas y cafeínas, ingerir mucho líquido, moderar el consumo de sal, consumir ácido fólico durante el embarazo y se recomienda también realizar actividades físicas por lo menos 30 minutos al día por 5 días a la semana.

En la lactancia, 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, la digestión, y protege contra el síndrome de muerte súbita infantil.

Infancia

La infancia es un periodo de tiempo de que conforman de varias en etapas en los niños y niñas, estas se dividen en cuatro, la primera

comienza desde el primer día de vida y hasta el primer año, la siguiente se le llama infancia temprana la cual consta del primer año hasta el tercero, después de esta va edad preescolar que es de los 3 a los 7 años y por ultimo finaliza con la edad escolar primaria, de 7 años a los 11.

En esta edad los cambios físicos que representas son el desarrollo del lenguaje, aumento de la estatura, peso y desarrollo de los vellos corporales, y cambios psicológicos muy importante los cuales son la iniciativa en el desarrollo de su creatividad, confianza en sus propias habilidades y cambios de conductas.

En la parte nutricia el niño de consumir un 30% de grasas, 15% de carbohidratos y 55% de proteínas y debe de consumir micronutrientes las cuales son las vitaminas, minerales, hierro, zinc, vitaminas A, vitaminas C y ácido fólico y una cantidad aproximada de 1,600 ml de agua al día (esto dependerá en que etapa de la niñez se encuentre), como recomendaciones, el niño debe de evitar las bebidas azucaradas las grasa saturadas, en la dieta del niño debe incluir todos los alimentos del plato del buen comer y promover las actividades físicas.

Adolescencia

La adolescencia es la etapa para saltar a la adultez, esta etapa es considerada a partir de los 10 años y se finaliza hasta los 19, en esta etapa se presenta un constante crecimiento y cambios para la maduración física, sexual y psicológica.

En los cambios físicos tanto como en hombres y mujeres son diferentes; en los hombres aumenta el crecimiento de los órganos masculinos, la aparición de vellos en la axila, en las piernas, en el pecho y en el pubis, y la transformación de la voz; y en el caso de las mujeres los cambios son el crecimiento de la mama, ensanchamiento de cadera, inicio de la menstruación y fertilidad, y cambios en forma pélvica.

Los macronutrientes que los adolescentes deben de consumir son: un 50% de proteínas (pollo, pavo, pescado, huevo, etc.), de 50 a 60% de carbohidratos (carbohidratos complejos), y menos del 30% de lípidos ya

que tienden a aumentar de peso en esta etapa. Los micronutrientes son las vitaminas y minerales las cuales se recomienda la vitamina A, D y ácido fólico para el desarrollo y en minerales las cuales son recomendada el consumo de calcio, hierro y de zinc. En el requerimiento hídrico las mujeres se recomiendan un consumo de 2L de agua diarios y 2.5L de litros en el caso de los hombres, como recomendaciones nutricias a los adolescentes no deben de consumir alimentos embutidos, refrescos embotellados, y realizar ejercicio por lo menos 45 minutos por 5 días a la semana .

Edad adulta

Esta etapa comienza cuando alcanzamos la mayoría de edad y abarca desde los 18 a los 60 años y se divide en 3 diferentes etapas; Adulthood temprana (de los 21 a los 40 años), adulthood media (de los 40 años a los 60), y la adulthood tardía que comienza a partir de los 60 años, en los cambios físicos se presentan arrugas, encanecimiento del cabello, caída del cabello, y pérdida de vigor y de tono muscular, y en los cambios psicológicos florece el pensamiento social y reflexivo, consume una mayor carga de responsabilidad y de libertades.

Los adultos deben de consumir un total de 2200 de Kcal proveniente de diferentes alimentos, en los macronutrientes, un 55-60% de carbohidratos, 12-15% de proteínas y un 30-35% de lípidos y en los micronutrientes debe de ser 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. En los adultos el requerimiento hídrico debe de ser de 2.5 de litros de agua al día y como recomendaciones nutricias se indica consumir alimentos y bebidas saludables para llevar un estilo de vida saludable y la actividad física para evitar muchas enfermedades.

Vejez

La vejez se considera en 3 etapas, la primera según la OMS es de los 60 a 74 años los cuales son considerados de edad avanzada y de 75 a 90 años como viejas o ancianas y a todo individuo mayor de 90 años como viejos o longevos, en los cambios físicos se reflejan la caída de los dientes, caída del cabello y encanecimiento del cabello, y en los cambios psicológicos tales como la memoria o aprendizaje, cambios de emociones y depresión en ciertos casos.

Para un adulto se recomienda unos 40 a 60g de proteínas al día, un 32% de lípidos, y 150g de carbohidratos al día, requiere también un consumo de calcio de 800 a 1,200 mg/día y las recomendaciones de hierro son de 8 mg/día, en los requerimientos de vitaminas es necesario un aumento de vitamina D, vitamina B12, B6 y ácido fólico.

El consumo de agua se calcula entre 2.5L a 2.75L de agua por día, como recomendaciones nutricias deben de consumir la mayor cantidad de alimentos variables, consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcar y sal y realizar 30 minutos de actividades físicas diarias.

CONCLUSION

Como conclusión pudimos ver la importancia de la alimentación en cada etapa de la vida y porque es importante llevar una alimentación diferente en cada etapa de, así mismo las recomendaciones que debemos de tener muy en cuenta ya que esto nos ayudara a llevar un mejor estilo de vida saludable en el cual podremos evitar muchas enfermedades, y para esto debemos de llevar las indicaciones de las cantidades de macronutrientes y micronutrientes que debemos de consumir en la etapa que estemos y no olvidar el requerimiento hídrico que debemos de consumir ya que esto es muy importante en nuestra alimentación y no olvidar que llevar una alimentación saludable, nos llevara a una vida de calidad.