



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Fabiola lopez lopez*

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

*Parcial: 3er*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Jhoana Judith Casanova Ortiz*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería*

*Cuatrimestre: 3er*

# ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

## Introducción

La alimentación es importante en cada etapa de la vida de una persona, ya que esta dependerá tanto de la edad, como del género, y el estado físico y psicológico de cada ser humano, para partir de ahí al diseño de una dieta adecuada para él.

Los seres humanos, al igual que el resto de los seres vivos, necesitan, además del agua que es vital, una variada y equilibrada alimentación que es fundamental para la vida. Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, vivir con salud, aprender y trabajar mejor, protegerse de enfermedades como: Obesidad, Diabetes, Enfermedades cardio y cerebrovasculares, Hipertensión arterial, Dislipemia, Osteoporosis, Algunos tipos de cáncer, Anemia e infecciones. En las diferentes edades y situaciones biológicas dentro de ellas, los requerimientos nutricionales poseen características distintas, y por ende la alimentación es también particular para cada etapa.

## Desarrollo

### Embarazo

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. Algunos de los cambios físicos durante el embarazo son: ganancia de peso, los senos aumentan de tamaño en forma gradual, están más sensibles, hinchazón en los pies y piernas. Los cambios psicológicos que se observan son los siguientes: temores e inestabilidad emocional, problemas de memoria, fatiga y trastornos del sueño. Una dieta equilibrada y rica en nutrientes, junto con el ejercicio, es la base para un embarazo saludable. Para la mayoría de las mujeres embarazadas, la cantidad adecuada de calorías es la siguiente:

- 1,800 calorías por día en el 1er. trimestre
- 2,200 calorías por día en el 2do. trimestre
- 2,400 calorías por día en el 3er. Trimestre

La ingesta diaria de proteína recomendada durante la gestación oscila entre 60 y 100 gramos.

Porcentaje que necesita la mujer embarazada son de: 50-55% de hidratos de carbono. 15-20% de proteínas. 30-35% de grasas saludables.

Las vitaminas q más se necesitan son: Vitamina D es de 10 µg

Vitamina E es de 15 mg α-TE. Vitamina K requerida se da como una AI de 75 a 90 µg dependiendo de la edad.

Vitamina B: Antes del embarazo, necesita 400 microgramos por día.

Durante el embarazo y la lactancia, necesita 600 microgramos por día.

Vitamina C es de 80 mg por día.

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. Diferentes consensos recomiendan un consumo de agua total de 2,700 mL a 3,800 mL por día.

### Recomendaciones nutricias

1. Las mujeres embarazadas o en 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.
2. Consume verduras y frutas de temporada. Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico.
3. Evitar o restringir el consumo de alcohol.
4. Tomar suficiente agua para ayudar a la función renal.
5. Consumir frutas frescas y de temporada.

### Lactancia

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. 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. Los bebés amamantados reciben inmunidad de la leche de su madre para las enfermedades que ésta ha padecido o a las que ha estado expuesta.

Algunas de las ventajas de la lactancia son las siguientes:

- Reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario.
- Disminuye la incidencia de osteoporosis.
- Ayuda a la recuperación post parto.
- Favorece la recuperación del peso tras la gestación.
- Ayuda a establecer una íntima relación entre madre e hijo.

## 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 a esos momentos y condiciones sociales, culturales y de la calidad de vida (educación, salud, alimentación, cuidado, entre otras), que son necesarias para que un niño o niña crezcan y se desarrollen. La infancia se divide en cuatros periodos principales los cuales son los siguientes: infancia (desde el primer día de vida hasta un año), infancia temprana (niños de 1 años a 3 años), edad preescolar (de 3 años a 7 años), edad escolar primaria (de 7 años a 11 años).

Los cambios físicos que en esta etapa son, desarrollo de lenguaje, estatura, peso y desarrollo de los vellos corporales. Los cambios psicológicos son, iniciativa en el desarrollo de su creatividad, confianza en sus propias habilidades, problemas de conducta. Su alimentación debe ser adecuada, equilibrada, variada y suficiente. En la parte nutricia de macronutrientes debe ser: grasas 30 %, hidratos de carbono 15%, proteínas 55%. Los micronutrientes que necesitan son vitaminas y minerales (hierro, zinc, vitaminas A, vitaminas C, y acido fólico) estas vitaminas sirven para prevenir la anemia. El requerimiento hídrico es: 1-3 años de 1100 a 1300 ml al día, 4-8 años 1600 ml al día, 9-12 años de 2100 ml al día (niño) y 1900 ml en (niñas). Las recomendaciones nutricionales para esta etapa son las siguientes: la dieta debe ser variada e incluir alimentos de todos los grupos, evitar las bebidas azucaradas, promover la actividad físicas en niñas y niños, evitar las grasas saturadas.

## Adolescencia

Es un proceso psicosocial exclusivo del ser humano, incluye todos los cambios que constituyen la transición de niño a adulto. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la adolescencia como el periodo comprendido de los 10 a los 19 años. En este periodo de desarrollo humano, se presenta un constante crecimiento y cambios para la maduración física, sexual, psicológica y desarrollo de identidad. Se divide en tres etapas las cuales son: la temprana que va de los 10 a los 13 años, la media de los 14 a 17 años, y la tardía de los 17 a 19 años.

- Los cambios físicos en hombres son: Crecimiento de los órganos masculinos: los testículos y el pene.
- 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.
- Los cambios físicos en mujer: 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.

Los cambios psicológicos que se presentan 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. Los macronutrientes en esta etapa: Los 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. A continuación, algunos alimentos favoritos de adolescentes que contienen más proteína:  
Carne de res, Pollo, Pavo, Cerdo, Pescado, Huevos, Queso

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. Recomendaciones:

- Hacer tres comidas al día, con bocadillos saludables.

- Aumentar la cantidad de fibra en la dieta y disminuir la cantidad de sal.
- Beber agua. Intentar evitar las bebidas con mucha azúcar. El jugo de frutas puede tener muchas calorías, por lo tanto, limite la ingesta del adolescente. La fruta entera siempre es una mejor opción.
- Ingerir comidas balanceadas.

## Adulthood

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 etapa intermedia de la vida humana. Las tres 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** que se presenta en esta etapa: 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. **Los cambios psicológicos** son: 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 nutricional 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.

Hidratos de Carbono (glúcidos): 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.

El requerimiento de esta etapa es: el agua es el componente mayoritario en carnes, pescados, fruta y verdura. El porcentaje de agua en el cuerpo varia dependiendo de factores como la edad y el sexo: adultos- el porcentaje se mueve entre 50% y 65%. Los adultos deben tomar al menos 2.5 L diarios. Las recomendaciones nutricias para esta etapa son:

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 actividad física.

### **Etapa de la tercera edad**

Según la OMS 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. A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad. Los cambios físicos en esta etapa

Los cambios físicos y biológicos normal son durante la vejez se dan a distintos ritmos, según la persona, el lugar en donde vive, su economía, su cultura, su nutrición, su actividad y sus emociones.

Un aspecto importante en esta etapa de la vida es logro de la funcionalidad y la autonomía, a pesar de la edad o de los padecimientos que se tengan.

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

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 2.000Kcal.

Proteínas: 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. Las necesidades básicas de consumo de agua, en las personas mayores se calculan entre 2.5 l a 2.75 l al día, esto es, de 8 a 10 vasos de agua diario. Se recomienda ingerir agua pura, aunque también se pueden consumir, agua de frutas, jugos naturales, leche o caldos.

### Recomendaciones nutricias

- 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).
- Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado).
- Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal.
- Beber agua natural (mínimo litro y medio al día).
- Procurar la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos.
- Realizar 30 minutos de actividad física al día.

## Conclusión

Es el final de nuestro ensayo en el que describimos cada etapa de nuestra vida, en como nos vamos desarrollando desde la infancia hasta ser adultos mayores. En ella caracterizamos como debe ser la alimentación en cada etapa de nuestra vida como seres humanos. Es por ello que describimos la alimentación para así tener una vida saludable ya que si nosotros no nos cuidamos en alguna de estas etapas padeceremos enfermedades como lo son Obesidad, Diabetes, Enfermedades cardio y cerebrovasculares, Hipertensión arterial, Dislipemia, Osteoporosis, Algunos tipos de cáncer, Anemia e infecciones. En las diferentes edades y situaciones biológicas dentro de ellas, los requerimientos nutricionales poseen características distintas, y por ende la alimentación es también particular para cada etapa.

Esperemos que este ensayo sea de una grata ayuda para aquellas personas que requieran de una buena alimentación y cuidados.



## Bibliografía

- Antología UDS
- Diapositivas (3er cuatrimestre)