



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Lucero del Milagro Bastard Mazariego.*

*Nombre del tema: Alimentación 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: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 3ro.*

## Introducción

El trabajo que presente, se basa en dar a conocer la importancia de la alimentación en todas las etapas de nuestra vida y cómo esta influye en los cambios fisiológicos del cuerpo, ya que en cada una de estas el requerimiento de cada grupo nutricional y calórico varía, con la finalidad de satisfacer todas las necesidades que se presentan.

Con el paso del tiempo el organismo deja de producir ciertas sustancias que son de gran ayuda para el buen desempeño funcional del organismo, por ende, es necesario consumirlos del exterior por medio de los alimentos.

No obstante, nuestro país ocupa los primeros lugares en diferentes enfermedades crónicas degenerativas, como lo son la diabetes, obesidad e hipertensión arterial, en estos casos, la dieta que se le debe asignar al paciente debe omitir ciertos alimentos que ayuden a la complicación de dicha patología.

Es de suma importancia saber como la alimentación impacta el día a día, ya que mediante ella, se obtendrá el requerimiento energético para las actividades que se realizarán. Así mismo, los cambios físicos, psicológicos y hormonales, juegan un papel muy importante en el aprovechamiento de los nutrimentos.

Si se ingieren los alimentos correctos y en porciones adecuadas, tomando en cuenta el aporte de macronutrientes y micronutrientes, la ingesta de agua y otros aspectos de la dieta correcta, se obtendrá el peso adecuado para la persona según sus necesidades y características.

A continuación, abordaré de manera más específica cada uno de los puntos mencionados anteriormente.

## La alimentación en las diferentes etapas de vida

La alimentación es el conjunto de acciones mediante las cuales proporcionamos al organismo diversos alimentos. A lo largo de nuestra vida las necesidades individuales, la disponibilidad de los alimentos, la cultura, la religión, la economía y los aspectos externos como la publicidad juegan un papel muy importante en la selección de alimentos para la ingesta.

La alimentación en cualquier periodo de la vida es trascendental, ya que esta ayudará al desarrollo y al buen funcionamiento del organismo, así como también a evitar y/o tratar enfermedades y que las mismas no se agraven. *“La comida que ingieres puede ser la más segura y poderosa forma de medicina o la forma más lenta de veneno”* (Desconocido, s.f.).

### ***Embarazo y lactancia***

El embarazo es el proceso mediante el cual el feto se desarrolla en el útero de la mujer y la lactancia se define como la forma de alimentación que comienza en el nacimiento y se da a través de la leche que se produce en el seno materno.

#### Duración:

- El embarazo dura un aproximado de 40 semanas, un poco más de 9 meses, se puede calcular desde el último periodo menstrual hasta el parto.
- La lactancia empieza desde el nacimiento y se extiende hasta los primeros 6 meses de vida.

#### Cambios psicológicos:

- Temores e inestabilidad emocional.
- Trastornos de sueño.
- Problemas de memoria.

### Cambios físicos:

- Ganancia de peso durante el embarazo.
- Aumento de los senos y sensibilidad de los mismos.
- Hinchazón de los pies y piernas.

### Alimentación:

- Durante el embarazo, con normalidad se añaden 300 calorías al VCT durante el segundo y tercer mes de gestación, a partir del segundo trimestre se añaden 500 calorías. Si el embarazo es gemelar, se añaden 500 calorías entre el segundo y tercer trimestre de embarazo. No obstante, si la mujer inicia su proceso de gestación con sobrepeso u obesidad no se añaden calorías y en el caso contrario de iniciar con desnutrición se añaden 500 calorías desde el principio del embarazo.
- El requerimiento de macronutrientes en el embarazo es fundamental por lo que se recomienda el siguiente porcentaje: 50-55% de hidratos de carbono, 15-20% de proteínas, 30-35% de grasas saludables.
- 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.
- En esta etapa se necesita consumir mayor cantidad de vitamina B por lo menos 400 microgramos por día y vitamina C, D, E y K.

### Recomendaciones nutricias:

- Moderar el consumo de sal, que debe ser yodada.
- Ingerir mucho líquido: unos dos litros de agua al día -en torno a los ocho vasos diarios, para ayudar a combatir el estreñimiento, controlar las náuseas y los vómitos, evitar la sequedad de la piel y a prevenir las infecciones urinarias. También se pueden tomar infusiones, leche, caldos y zumos, que deben ser naturales o pasteurizados.

- Controlar el consumo de bebidas con gas o excitantes como el café, el té y los refrescos de cola.
- No comas alimentos crudos o que no estén bien cocidos, ejemplo: sushi, ceviche, carne tártara, salmón crudo, carpacho, carne a medio término.
- Evita el abuso de picantes y condimentos, para disminuir las agruras.

#### Ventajas de la lactancia:

- Desde el nacimiento del bebé, la leche materna proporciona los nutrientes ideales para su desarrollo.
- Disminuye el riesgo de enfermedades como la diarrea, gripa, infecciones, alergias, estreñimientos, cólicos, reflujo, obesidad, muerte súbita, diabetes, leucemia, entre otras.
- Disminuye el riesgo de caries.
- Mejora el desarrollo intelectual, psicomotor y la agudeza visual.
- Le brinda protección, cariño, confianza y seguridad.

### ***Infancia***

La infancia es una etapa de la vida donde se encuentran niños y niñas, se refiere a las condiciones físicas y biológicas, así como también a momentos, condiciones y calidad de vida que van a jugar un papel muy importante en el desarrollo del niño.

#### Duración:

- Infancia comprende desde el primer día de vida hasta el primer año.
- La infancia temprana abarca desde el año 1 hasta los 3 años.
- La edad preescolar inicia desde los 3 años de edad hasta los 7.
- Mientras que la edad preescolar primaria abarca de los 7 años hasta los 11.

### Cambios psicológicos:

- Inicia la experimentación con la creatividad y la exploración.
- Se desarrolla la confianza en las habilidades que se poseen.
- Problemas de conducta.

### Cambios físicos:

- Desarrollo del lenguaje y la comunicación.
- Desarrollo del vello corporal.
- Variación de la estatura y peso.

### Alimentación:

- Los requerimientos calóricos son de 1.300 kilocalorías/día (102 kcal/kg peso/día), OMS (1985), RDA (1989). En el primer año, aproximadamente de 800 a 1.000 kcal, y a los 3 años, de 1.300 a 1.500 kcal, dependiendo, entre otros, de la actividad física del individuo.
- Los macronutrientes se deben consumir en este porcentaje, los lípidos 30%, hidratos de carbono 15% y las proteínas en un 55%.
- Las vitaminas que se deben consumir en etapa fundamentalmente es la A,C Y B.
- El requerimiento hídrico varía, de 1 a 3 tres años se deben consumir de 1100 a 1300 ml al día, de los 4 a los 8 años 1600 ml al día y de los 9 a los 12 años 2100 ml en niños y en niñas 1900 ml diarios.

### Recomendaciones nutricias:

- Las y los bebés deben acceder a lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida.
- Niñas, niños y adolescentes deben consumir una dieta balanceada de: cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras.
- Tomar abundante agua (por lo menos 1.5 litros de agua sin saborizantes y líquidos de la comida como caldos y sopas).

- No deben consumir en exceso alimentos altamente procesados (refrescos, galletas, embutidos, etc.) El etiquetado actual permite a mamás y papás conocer las porciones que pueden consumir.
- Mamás, papás y personas cuidadoras pueden ayudar con el ejemplo a que niñas, niños y adolescentes no desperdicien alimentos y coman en tiempos y lugares establecidos previamente.

## ***Adolescencia***

La adolescencia es una de las etapas más importantes, ya que el individuo empieza a experimentar cambios sociales, físicos, sexuales, emocionales y psicológicos, en general esta etapa se define como todos los cambios transitorios de infante a adolescente.

### *Duración:*

- Este periodo empieza desde los 10 años y se extiende hasta los 19.

### *Cambios psicológicos:*

- 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 físicos:*

- En las mujeres es común el crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas.
- Transformación de la voz: pasando por distintos matices hasta que alcance su tono final, generalmente en los hombres.
- Crecimiento de vello púbico.

### Alimentación:

- Las adolescentes requieren entre 1900 y 2200 kcal/día y los varones entre 2500 y 3000 kcal/día.
- Los macronutrientes se deben consumir en las siguientes cantidades: del 10% al 30% de proteínas, de 45% a 65% de carbohidratos y de 25% a 35% de lípidos.
- 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.
- 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 nutricias:

- Realizar una alimentación equilibrada con variedad de alimentos para lograr cubrir todas las demandas de nutrientes aumentadas en esta etapa.
- Fraccionar la alimentación en 5 ingestas al día para asegurar el aporte nutricional necesario para el crecimiento y maduración.
- No saltarse nunca el desayuno y realizarlo completo. Moderar el consumo de bebidas azucaradas (refrescos, zumos envasados,) y promover el agua, los zumos naturales o los batidos de leche con fruta.
- Evitar el picotear entre horas para prevenir el exceso de calorías vacías (sin valor nutritivo).
- No abusar de los platos precocinados o comidas rápidas por su exceso en grasas y calorías.



## **Adultez**

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.

### Duración:

Esta etapa inicia desde los 21 años y se extiende hasta los 60 años de edad, se divide en etapas, la adultez temprana se da de los 21 a 40 años, la adultez media de los 40 a los 60 y la adultez tardía comienza en torno a los 60 años de edad.

### Cambios psicológicos:

- En esta etapa florece el pensamiento social y reflexivo, abierto, adaptable y que integra lógica, emoción e intuición.
- El adulto joven asume una mayor carga de responsabilidades y de libertades.
- Primeros pasos firmes en la dirección profesional, ética y social que definirá el resto de su vida.

### Cambios físicos:

- Aparición de las arrugas.
- La piel se hace más fina, pierde turgencia y elasticidad.
- Disminuye la velocidad de crecimiento del pelo.

### Alimentación:

- Los adultos de 21 a 60 años deben de consumir un total de 2200 Kcal provenientes de los diferentes grupos de alimentos.
- Los macronutrientes se consumen en porcentajes distintos, los carbohidratos de 55% a 60%, las proteínas del 12% al 15% y los lípidos de 30 a 35%.
- En esta etapa de la vida se deben consumir vitaminas principalmente la vitamina D, C, K y B9.

- Los adultos deben tomar al menos 2.5 litros diarios. La cantidad es de acuerdo a las señales que les dé su cuerpo, como la agitación, tolerancia al calor o disminución del apetito.

#### Recomendaciones nutricias:

- Reducir el consumo de grasas saturadas (carnes rojas, embutidos) y aumentar las grasas con ácidos esenciales.
- Incrementar el consumo e grasas vegetales, preferiblemente incrementar el consumo de aceite de oliva.
- Limitar el consumo excesivo de sal y azúcares.
- Realizar 5 comidas diarias.
- Aumentar el consumo de calcio y vitamina D.

## **Vejez**

La vejez es la última etapa de la vida donde el ser humano ha recorrido múltiples sucesos y que dan como resultado una construcción social y bibliográfica, hace referencia a las últimas etapas de la vida.

#### Duración:

La vejez abarca desde los 60 años de edad y se alarga hasta el término de la vida misma. Esta tiene tres etapas, las cuales son senectud que va desde los 60 a 70 años, la vejez desde los 70 a 90 y la longevidad desde los 90 hasta la muerte.

#### Cambios psicológicos:

- En cuanto a procesos psicológicos, como la memoria o el aprendizaje, normalmente se dan modificaciones de manera gradual.
- La vejez trae consigo tristeza, enojo o apatía, pero ninguno de estos sentimientos son causados por la edad, en ello pueden intervenir otros factores

como la pérdida de seres queridos, del trabajo, la modificación del papel que desempeñaba en la familia, etc.

- El repentino sentimiento de querer vivir aislados del mundo.

#### Cambios físicos:

- Pérdida de la visión.
- Aparición de canas.
- Elasticidad y flacidez de la piel.

#### Alimentación:

- 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.
- Los macronutrientes juegan un papel esencial por lo que las proteínas se consumen de 40- 60g al día ya que consumidas en exceso dejan residuos metabólicos tóxicos para el organismo, la proporción debe ser: 8% en forma de ácido graso, 16% de ácidos grasos monoinsaturados, 8% de ácidos grasos poliinsaturados y 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 Consumo es, de 8 a 10 vasos de agua diarios. de agua se recomienda ingerir agua pura, aunque también se pueden consumir, agua de frutas, jugos naturales, leche o caldos.

Recomendaciones nutricias:

- 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.
- Procurar la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos.
- Comer con tranquilidad, en compañía de preferencia en familia y disfrutar de su alimentación.

## Conclusión

Puedo concluir que la alimentación es la pauta para el día a día, esta se basa principalmente en las necesidades del individuo, como su economía, creencias y algo que marca mucho en la actualidad es la publicidad, así mismo, es importante mencionar que la alimentación el cualquier periodo de vida va a jugar un papel fundamental en el desarrollo, mantenimiento de la salud, así como también puede ser usada como una herramienta para el control y tratamiento de una patología.

No obstante, en la infancia el niño necesita un aporte mayor de nutrimentos para su óptimo desarrollo, mismo que tendrá un impacto futuro en la adolescencia y puede ser un parte aguas para el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas.

Los cambios psicológicos que se presentan en algunas etapas pueden afectar en el nivel de apetito de la persona, por lo que es necesario que la dieta se fraccione en 5 porciones diarias y que se busque variedad en los platillos para el mejor aprovechamiento de cada alimento.

Algo muy importante, es mencionar que el desayuno es la comida mas importante del día ya que este nos va a proporcionar la energía necesaria para las actividades diarias.

La alimentación y las pautas que se deben tener en cuenta para lograr una dieta correcta, son trascendentales en enfermería porque los alimentos pueden funcionar como una medicina, pero también puede ser lo que, de inicio a muchas enfermedades, conocer porciones y requerimientos, ayudará a dar las recomendaciones pertinentes a paciente con o sin patología y por ende a dar un mejor servicio a la salud.

## Bibliografía

- Cabrera, E. (2015, septiembre 24). 10 frases que te inspirarán a comer y vivir saludable. Com.mx; Directo al Paladar México. <https://www.directoalpaladar.com.mx/salud-y-nutricion/10-frases-que-te-inspiraran-comer-y-vivir-saludable>
- ¿Cómo alimentarte durante el embarazo? (s/f). Gob.mx. Recuperado el 10 de julio de 2023, de <https://www.imss.gob.mx/maternidad2/estas-embarazada/alimentacion>
- Lactancia. (s/f). Gob.mx. Recuperado el 10 de julio de 2023, de <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/lactancia>
- Sistema Nacional de Protección de Niñas, & Adolescentes, N. y. (s/f). Recomendaciones para una alimentación adecuada en niñas, niños y adolescentes. gob.mx. Recuperado el 10 de julio de 2023, de <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-adecuada-en-ninas-ninos-y-adolescentes?idiom=es>
- Meco, J. F., Blasco, D., & Blasco, J. F. M. A. (2021, noviembre 3). Recomendaciones alimentarias en la adolescencia. Blog Salud MAPFRE. <https://www.salud.mapfre.es/saludfamiliar/ninos/adolescentes/recomendaciones/>
- Exposiciones de clase. Enfermería. UDS.