



*Nombre del Alumno: Luz Elena Oramas Estefano*

*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: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 3*

## Alimentación en las diferentes etapas de la vida

### Introducción

El ciclo vital de una persona comprende a siete etapas del desarrollo humano en los cuales se presentan múltiples cambios psicológicos, físicos, biológicos, emocionales y sociales, es por esto, que desde tiempo atrás se ha clasificado de esta forma para ayudar a la humanidad a estudiar, analizar y comprender cada uno de los cambios que se manifiestan en la vida de una persona.

Las etapas de la vida de una persona inician en la fase prenatal, es decir, en el embarazo, la cual se lleva a cabo en el vientre de la madre y culmina con la última etapa que se conoce como la edad adulto mayor. En medio de estas etapas se desarrollan las demás las cuales juegan un papel muy importante para llegar hasta la última etapa de desarrollo de las personas.

El desarrollo de una persona consta de múltiples cambios a través de cada una de las etapas, es por esto, que una buena nutrición es esencial para satisfacer las necesidades nutricionales en las diferentes etapas de desarrollo, ya que, estas varían según los diversos periodos de la vida.

### Desarrollo

#### 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.

#### *Duración de la etapa del embarazo.*

El embarazo tiene una duración aproximada de 40 semanas.

### *Duración de la lactancia materna.*

La lactancia materna exclusiva durante seis meses.

### *Cambios psicológicos.*

- Temores e inestabilidad emocional
- Pérdida de memoria
- Fatiga
- Trastornos del sueño.

### *Cambios físicos de la embarazada.*

- Ganancia de peso durante el embarazo
- los senos aumentan de tamaño en forma gradual
- están más sensibles
- hinchazón de los pies y piernas

### *Cantidad de calorías.*

Embarazo en normalidad se añade 300 calorías en el segundo y tercer mes posteriormente se añade 500 calorías. Embarazo gemelar 500 calorías desde el primer mes.

### *Macronutrientes*

- *Proteínas:* 15-20% de proteínas.
- *Lípidos:* 30-35% de grasas saludables.
- *Carbohidratos:* 50-55% de hidratos de carbono.

### *Micronutrientes*

- *Vitaminas:* vitamina D, vitamina B12, vitamina C, folatos (ácido fólico).
- *Nutrimientos inorgánicos:* calcio, hierro y sodio.

### *Requerimiento hídrico:*

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.

### *Recomendaciones nutricias*

1. Consume verduras y frutas de temporada
2. Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico
3. Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres. Estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.
4. De preferencia realice cinco comidas durante el día: Desayune, almuerce, coma, meriende y cene. Incluye todos los grupos de alimentos
5. Puedes ingerir una taza de café o té al día, si lo deseas.

### *Beneficios de la lactancia*

1. Tiene las cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasa

2. Proporciona las proteínas digestivas, minerales, vitaminas y hormonas que los bebés necesitan
3. Tiene anticuerpos que ayudan a evitar que su bebé se enferme
4. Establecerá un vínculo único entre usted y su bebé
5. Descubrirá que es más fácil bajar de peso

## Infancia

Infancia es una de las etapas del desarrollo humano y, en términos biológicos, comprende desde el momento del nacimiento hasta la entrada en la adolescencia.

### *Duración de la etapa del embarazo.*

Primer día de nacido hasta los 11 años de edad.

### *Cambios psicológicos.*

- Iniciativa en el desarrollo de su propia creatividad
- Confianza en sus propias habilidades
- Problemas de conducta

### *Cambios físicos de la embarazada.*

- Peso
- Estatura
- Desarrollo de lenguaje

### *Cantidad de calorías.*

Requieren aproximadamente 1000 a 1400 calorías diarias.

### *Macronutrientes*

- *Proteínas:* 15% de proteínas.
- *Lípidos:* 30% de grasas saludables.
- *Carbohidratos:* 55% de hidratos de carbono.

### *Micronutrientes*

- *Vitaminas:* vitamina D, vitamina B12, vitamina C, vitamina A, folatos (ácido fólico).
- *Nutrimientos inorgánicos:* calcio

### *Requerimiento hídrico:*

- Para niños de 3.5 a 10 kg las necesidades diarias de líquidos son de 100 mL/kg.
- Para niños de 11 a 20 kg, las necesidades diarias de líquidos son de 1000 mL + 50 mL/kg por cada kg por encima de 10.
- Para niños de >20 kg, las necesidades diarias de líquidos son de 1500 mL + 20 mL/kg por cada kg por encima de 20, hasta un máximo de 2400 mL al día.

### *Recomendaciones nutricias*

- Las y los bebés deben acceder a lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida.

- Se deben reemplazar gradualmente los primeros alimentos (o alimentos complementarios) a la leche materna entre los 6 y 23 meses de edad.
- La niñez en la primera infancia debe consumir una dieta balanceada: cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras.
- Tomar abundantes líquidos (por lo menos un litro de agua sin saborizantes y líquidos de la comida como caldos y sopas).
- No consumir alimentos altamente procesados (refrescos, galletas, embutidos, etc.).

## Adolescencia

Adolescencia (del latín *adolescere*: crecer, desarrollarse) es un proceso psicosocial exclusivo del ser humano, incluye todos los cambios que constituyen la transición de niño a adulto.

### *Duración de la etapa del embarazo.*

De los 10 a los 19 años de edad

### *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 de la embarazada.*

- Peso
- Estatura
- Mujeres: ensanchamiento de cadera y crecimiento de mamas
- Hombres: Crecimiento de los órganos masculinos: los testículos y el pene

### *Cantidad de calorías.*

Varia según por su edad, género y talla. Las niñas adolescentes necesitan aproximadamente 2200 calorías al día, mientras que los varones adolescentes necesitan 2500 a 3000 calorías al día.

### *Macronutrientes*

- *Proteínas*: 10 al 15% proteínas
- *Lípidos*: 20 a 25% grasas
- *Carbohidratos*: 50 al 70% de hidratos de carbono

### *Micronutrientes*

- *Vitaminas*: s vitaminas: A, D, C, así como de la B1 tiamina, B2 riboflavina, B3 niacina, B6 piridoxina, ácido fólico y B12 cobalamina.
- *Nutrimientos inorgánicos*: calcio, hierro y zinc

### *Requerimiento hídrico:*

2 a 2.5 litros de agua 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.
- Se recomienda una correcta distribución calórica de la dieta siendo: 12-15 % de la energía total en forma de proteínas, 50-60 % de la energía total en forma de hidratos de carbono y el 30-35% en forma de grasas.
- Evitar el picotear entre horas para prevenir el exceso de calorías vacías (sin valor nutritivo).
- Consumir a diario farináceos y combinarlos con su forma integral (pan, arroz, patata, pasta, legumbres).

### *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 de la etapa del embarazo.*

Los 21 y los 60 años

### *Cambios psicológicos.*

- 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.
- cambios emocionales y psicológicos

### *Cambios físicos de la embarazada.*

- La aparición de las arrugas,
- Encanecimiento del cabello,
- Pérdida de vigor y de tono muscular.

### *Cantidad de calorías.*

Un total de 2200 Kcal.

### *Macronutrientes*

- *Proteínas:* 12 a 15% de proteína
- *Lípidos:* 30 a 35% grasas
- *Carbohidratos:* 50 al 70% de hidratos de carbono

### *Micronutrientes*

- *Vitaminas:* carotenos, vitamina A, vitamina C y vitamina E.
- *Nutrimientos inorgánicos:* selenio, magnesio, zinc, manganeso y hierro.

### *Requerimiento hídrico:*

2 a 2.5 litros de agua al día

### *Recomendaciones nutricias*

- La energía que se consume debe ser proporcional con la actividad que se realice, para mantener o alcanzar el peso saludable para la talla.
- Desayunar todos los días, el desayuno es el tiempo de alimentación más importante, ya que provee los nutrimentos y la energía que el cuerpo requiere para iniciar y realizar las actividades físicas e intelectuales.
- Comer con regularidad a la misma hora y disfrutar el momento.
- Realizar por lo menos tres comidas y una colación, eso hará que no se consuma una mayor cantidad de alimentos en ninguna de ellas.
- Consumir diariamente una colación, esto acorta el periodo entre comidas, repone energía y permite llegar al siguiente tiempo de alimentación sin hambre, lo que reduce la cantidad de alimentos ingeridos.

### *Adulto mayor*

La última etapa de la vida se caracteriza por un proceso cambiante a nivel fisiológico, psicológico y social. Este periodo también conocido como envejecimiento, es el resultado de la suma de todos los cambios que ocurren a través del tiempo, los cuales iniciaron en el momento de la concepción y terminan con la muerte.

### *Duración de la etapa del embarazo.*

60 a 90 años de edad

### *Cambios psicológicos.*

- Pérdida de memoria
- Pérdida de atención
- Pérdida de inteligencia

### *Cambios físicos de la embarazada.*

- Parecen problemas posturales y debilitamiento de huesos
- Flacidez de la piel
- Cambio del color de cabello y pigmentación en la piel

### *Cantidad de calorías.*

Varones mayores de 60 años se encuentra alrededor de las 2.400 Kcal y en mujeres de 2.000 Kcal.

### *Macronutrientes*

- *Proteínas:* 15% de proteína
- *Lípidos:* 25% grasas
- *Carbohidratos:* 60% de hidratos de carbono

### *Micronutrientes*

- *Vitaminas:* vitaminas B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B6 (piridoxina), B12, (cobalamina), ácido fólico, D, E y C
- *Nutrimientos inorgánicos:* Calcio, zinc, y hierro.

### *Requerimiento hídrico:*

1.5 a 2.5 litros de agua al día

### *Recomendaciones nutricias*

- Sea suficiente, permita mantener el peso correcto.
- Hacer de tres a cinco comidas al día.
- Evite excesos de grasas saturadas y colesterol.
- Aporte suficiente fibra dietética.
- Contenga cantidades moderadas de sodio y azúcares refinados.

### *Conclusión*

Por lo dicho anteriormente podemos ver cuál es la gran importancia de una buena alimentación en cada una de las etapas del desarrollo de una persona o de las personas. La alimentación son acciones mediante el cual una persona proporciona alimentos al organismo para que este pueda nutrirse y funcionar correctamente.

Para llevar una buena alimentación se requiere de una buena selección de alimentos, una buena preparación de alimentos y una buena ingesta de estos. Los requerimientos nutricios en las diferentes edades varían de acuerdo a cantidades o porcentaje para proveer de todas aquellas necesidades que necesita una persona conforme a diferentes factores que incluyen, como, por ejemplo, la edad, peso, talla entre otros. No obstante, se hace mención de algunas recomendaciones nutricias para llevar un buen estado nutricional.



[¿Cuántas semanas dura un embarazo? Descúbrelo aquí - Natalben](#)

[Duración óptima de la lactancia materna exclusiva | Cochrane](#)

[¿Cómo alimentarte durante el embarazo? \(imss.gob.mx\)](#)

[Beneficios de la lactancia materna: MedlinePlus enciclopedia médica](#)

[Recomendaciones alimentarias en la adolescencia -canalSALUD \(mapfre.es\)](#)

[Cambios físicos, psicológicos y emocionales en adultos | Estudyando](#)

[Los 4 cambios psicológicos en la vejez \(psicologiaymente.com\)](#)

[Libro de nutrición clínica](#)

[Diapositivas de exposición en clases](#)