



Mi Universidad

**NOMBRE DEL ALUMNO: JOANA LIZETH
JIMENEZ JUAREZ**

**TEMA: ALIMENTACION EN LAS
DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA**

PARCIAL: 3ER PARCIAL

MATERIA: NUTRICION

**CATEDRATICO: JOANNA JUDITH
CASANOVA ORTIZ**

LICENCIATURA: LIC. EN ENFRMERIA

CUATRIMESTRE: 3ER

FECHA DE ENTREGA: 09/07/23

ENSAYO

ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

INTRODUCCION

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.

Por lo general, la edad de una persona se empieza a contar desde el día y la hora de su nacimiento, pero sobra decir que esta costumbre no corresponde a la realidad: al nacer el niño ya tiene nueve meses de vida intrauterina, y durante este periodo todas sus actividades han sido las propias de un ser vivo: se alimentan y se desarrollan.

DESARROLLO

EMBARAZO Y LACTANCIA:

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.

CAMBIOS FISICOS EN EL EMBARAZO:

- Ganancia de peso en el embarazo.
- Los senos aumentan de tamaño de forma gradual.
- Hinchazón en los pies y piernas.

CAMBIOS PSICOLOGICOS:

- Temores e inestabilidad.
- Problemas de memoria.
- Fatiga, trastorno de sueño.

Parte Nutricia

Las necesidades de proteínas aumentan en 20% para las mujeres embarazadas de más de 25 años y en 25% para las adolescentes embarazadas.

- Vitamina D ES DE 10 MG
- Vitamina E es de 15 mg α -TE
- Vitamina K requerida se da como una AI de 75 a 90 μ g dependiendo de la edad.
- Vitamina B: Antes del embarazo, necesita 400 microgramos por día.
- Vitamina C es de 80 mg por día
- Durante el embarazo y la lactancia, necesita 600 microgramos por día.

Porcentaje que necesita la mujer embarazada Son de:

- 50-55% de hidratos de carbono.
- 15-20% de proteínas.
- 30-35% de grasas saludables.

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

Recomendaciones Nutricias

La embarazada ha de intentar tomar la cantidad suficiente de:

- Proteínas
- Hidratos de carbono
- Grasas
- Hierro
- Calcio
- Ácido Fólico
- Vitaminas y Fibras
- Moderar el consumo de sal
- Ingerir mucho líquido

LACTANCIA:

La leche materna contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión.

INFANCIA

La infancia se divide en cuatro periodos principales:

- Infancia (desde el primer día de vida hasta el primer año).
- Infancia temprana(niños de 1 a 3 años)
- Edad preescolar (niños de 3 a 7 años).
- Edad escolar primaria (niños de 7 a 11 años).

CAMBIOS FISICOS

- Desarrollo de lenguaje.
- Estatura, peso.
- Desarrollo de los vellos corporales.

CAMBIOS PSICOLOGICOS

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

PARTE NUTRICIA

- Grasas 30%
- Hidratos de carbono 15%
- Proteínas 55%

MICRONUTRIENTES

Los micronutrientes son vitaminas y minerales (hierro, zinc, vitaminas A, C y ácido fólico) estas vitaminas sirven para prevenir la anemia.

REQUERIMIENTO HIDRICO

- 1 a 3 años (1100 a 1300 ml).
- 4 a 8 años (1600 ml al día).
- 9 a 12 años 2100 ml al día niños y 1900 ml al día niñas.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Plato del buen comer
- Promover la actividad física en niños y niñas

- La dieta debe ser variada incluyendo todos los grupos.
- Evitar bebidas azucaradas
- Evitar las grasas saturadas.

LA ADOLESCENCIA

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años. Normalmente la dividen en dos fases; adolescencia temprana de 12 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19 años.

CAMBIOS FISICOS

HOMBRES

- Aparición de los vellos púbicos y faciales
- Su voz se vuelve más grave

MUJER

- Aparición de vello púbico.
- Le crecen los senos.
- Aparición de la menstruación.

CAMBIOS PSICOLOGICOS

- Egocentrismo.
- Agresividad.
- Incomprensión.

PARTE NUTRICIA

- Calorías de 2.200 niñas y hombres necesitan de 2.500 a 3.000 calorías al día.
- Carbohidratos aproximadamente del 45% al 65%
- Proteína Aproximadamente del 15% al 25%.
- Grasa los adolescentes necesitan entre 25% y 35% de sus calorías como grasa.

REQUERIMIENTO HIDRICO

- 9-13 años– Varón 2.1 L/día
- 9-13 años– Mujer 1.9 L/día
- 14-18 años– Varón 2.5 L/día
- 14-18 años– Mujer 2.0 L/día

RECOMENCACIONES NUTRICIONALES

- básico reforzar el desayuno, evitando comer entre horas.
- Hay que variar el consumo de alimentos, cogiendo de todos los grupos.

- Moderar el consumo de carnes, fomentando el consumo de cereales y legumbres frente a la carne.
- Se debería aumentar la ingesta de pescados en relación a la carne.

ADULTES

Las tres principales etapas de la adultez son: la adultez temprana, la adultez media y la adultez tardía, estando todas ellas diferenciadas entre sí en cuanto a diversos aspectos.

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

CAMBIOS FISICOS:

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.

CAMBIOS PSICOLOGICOS:

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.

RECOMENDACIONES NUTICIAS

- 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.
- Proteínas: 12-15% de energía de la dieta debe provenir de ellas.
- Grasas (lípidos): 30-35% de energía de la dieta debe provenir de ellas.

REQUERIMIENTO HIDRICO

Adultos – El porcentaje se mueve entre 50% y 65%. 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.

VEJEZ

El significado de senectud se utiliza como sinónimo de tercera edad, términos que hacen referencia a 3 etapas:

- **60 a 70 años: Senectud.**
- **72 a 90 años: la Vejez.**
- **Más de 90 años: ancianos.**

CAMBIOS FISICOS

Los cambios físicos y biológicos normales 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.

CAMBIOS PSICOLOGICOS

Puede ocasionar cambios en sus emociones, sentimientos y pensamientos según va transcurriendo el tiempo.

REQUISITOS NUTRIMENTALES

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.

- **Requerimiento energético para varones mayores de 60 años se encuentra alrededor de las 2.400 Kcal y en mujeres de 2.000 Kcal.**
- **Para adulto se recomienda unos 40-60g al día.**
- **16% de ácidos grasos monoinsaturados, 8% de ácidos grasos poliinsaturados.**

REQUERIMIENTO HIDRICO

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 diarios.

RECOMENDACIONES NUTRICIAS

- 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).

CONCLUSION

Las verduras y hortalizas aportan a nuestro organismo una gran cantidad de nutrientes y que estos alimentos están especialmente indicados para la prevención de distintas enfermedades. Como se trata de alimentos bajos en calorías, son ideales para mantener una dieta eficaz el sobrepeso y la obesidad, hasta la fecha, utilizar frutas, verduras y hortalizas en la alimentación es la solución más eficaz para luchar contra estos problemas que perjudican a la salud. Con lo que sería muy interesante seguirlas para disfrutar de una vida más saludable.

BIBLIOGRAFIA

<https://blog.fpmaragall.org/etapas-de-la-vejez>

<https://aprende.com/nutricion-en-diferentes-etapas-de-la-vida/>

ANTOLOGIA