



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Alan Diaz Cárdenas*

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

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: Nutrición*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3*

El ensayo como objetivo tiene mucha información acerca de la alimentación de vida por etapas, ya que para cada ser humano es muy importante tener una buena alimentación conforme a su edad, vamos a dejar claro que la alimentación no se puede descuidar por que principalmente los alimentos son los que dan energía al cuerpo humano, en si los alimentos son los que aportan vitaminas, minerales y calorías al cuerpo, claro, que la alimentación debe ser balanceada conforme a la edad de cada persona.

## **ALIMENTACION EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA.**

### **EMBARAZO.**

Una buena nutrición durante las 38 a 40 semanas de un embarazo normal es esencial tanto para la madre como para el niño. Además de sus necesidades nutricionales normales, la mujer embarazada debe proporcionar nutrientes y calorías para el feto, el líquido amniótico, la placenta y el aumento en el volumen de sangre y el tejido graso de pechos y útero.

#### **GANANCIA DE PESO DURANTE EL EMBARAZO:**

El aumento de peso durante el embarazo es natural y necesario para que el bebé se desarrolle normalmente y la madre pueda mantener su salud. Además del desarrollo del bebé, el útero, los pechos, la placenta, el volumen de sangre, los fluidos corporales y la grasa de la madre deben aumentar para responder a las necesidades del bebé. La ganancia de peso promedio durante el embarazo es de 11.3 a 15.8 kg.

#### **NECESIDADES NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO:**

Algunos requisitos nutricionales aumentan de manera importante durante el embarazo, las necesidades de proteína aumentan en 20 % para las mujeres embarazadas de más de 25 años y en 25 % para las adolescentes embarazadas. Las proteínas son esenciales para la construcción de tejidos y los alimentos ricos en proteínas son fuentes excelentes de muchos otros nutrientes esenciales, sobre todo hierro, cobre, zinc y vitaminas B.

### **LACTANCIA.**

#### **BENEFICIOS DE 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 y la digestión. Ningún bebé es alérgico a la leche de su madre, aunque puede tener reacciones a algo que la madre come.

#### **LECHE MATERNA:**

Durante los primeros meses de vida, un bebé alimentado con lactancia materna toma calostro, un líquido transparente amarillento que satisface sus necesidades nutricionales durante la primera semana. Contiene menos grasa e hidratos de carbono que la leche madura, pero más proteínas y concentraciones superiores de sodio, potasio y cloruro. Es, asimismo, una excelente fuente de sustancias inmunitarias.

#### **DESARROLLO DE LAS TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN:**

Al nacer, los lactantes coordinan el movimiento de mamar con la respiración y la deglución y están preparados para mamar líquidos de la mamá o del biberón, pero no pueden manejar alimentos con textura.

Durante el primer año, los lactantes normales controlan la cabeza, pueden sentarse y mantenerse sentados y pueden agarrar, primero con un agarre palmar y después con un agarre de pinza más refinado.

#### ACCION DE ALIMENTOS SEMISOLIDOS:

Un desarrollo adecuado y las necesidades de nutrientes son los criterios que determinan el momento adecuado para añadir nuevos alimentos. Durante los primeros 4 meses de vida, el lactante consigue controlar la cabeza y el cuello y los patrones motores orales progresan desde la succión al mamar hasta un patrón de succión más maduro.

Los alimentos en pure que se introducen durante esta fase se consumen del mismo modo que los líquidos, siguiendo cada movimiento de succión con una deglución empujada por la lengua.

### **ALIMENTACION EN LA INFANCIA.**

#### CRECIMIENTO Y DESARROLLO:

La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida. En contraste con la habitual triplicación del peso de nacimiento que se produce en los primeros 12 meses, ha de transcurrir 1 año más para que el peso de nacimiento se cuadruple. Del mismo modo, la altura al nacer aumenta un 50% en el primer año, pero no se duplica hasta aproximadamente los 4 años de edad.

Los incrementos son pequeños en comparación con los que se registran antes de los 2 años de edad y en la adolescencia; el peso aumenta una media de 2 a 3 kg al año hasta que el niño cumple los 9 o 10 años.

#### ALIMENTACION DE LOS NIÑOS EN EDAD PRE-ESCOLAR:

Los niños de edades comprendidas entre 1 y 6 años muestran un amplio progreso en el desarrollo y en la adquisición de habilidades. Los niños de 1 año utilizan fundamentalmente los dedos para comer y pueden necesitar ayuda para beber. En torno a los 2 años pueden sostener la taza en una mano y utilizar la cuchara, aunque es posible que prefieran usar las manos en algún momento.

#### ALIMENTACION DE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR:

El crecimiento entre los 6 y los 12 años de edad es lento pero constante acompañado de un incremento también continuado a la ingesta alimentaria. Los niños pasan en la escuela la mayor parte del día y comienzan a formar grupos y participar en actividades deportivas organizadas y programas de tiempo libre. La influencia de los iguales y de adultos como profesores, tutores o ídolos deportivos influye considerablemente.

## NECESIDADES NUTRICIONALES:

Las ingestas dietéticas de referencia (IDR) para adolescentes se establecen en función de la edad y del sexo. Aunque la IDR proporcionan una estimación de las necesidades energéticas y nutricionales del adolescente, las necesidades reales varían considerablemente entre individuos, como consecuencia de las diferencias en cuanto a composición corporal, grado de maduración física y nivel de actividad física.

### Proteínas:

En la adolescencia, las necesidades proteicas varían según el grado de madurez física. Las IDR para las proteínas han de estimarse de manera que permitan un adecuado crecimiento puberal y un equilibrio positivo de nitrógeno.

## ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA.

**REQUISITOS NUTRICIONALES:** 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.

**REQUISITOS CALÓRICOS:** Los requisitos calóricos empiezan a disminuir después de los 25 años, a medida que disminuyen los índices del metabolismo basal. Después de los 25 años, una persona subirá de peso si el total de calorías no se reduce de acuerdo con las necesidades reales, que se determinan por la actividad, el BMI (REE) y la cantidad de masa muscular magra.

**HÁBITOS ALIMENTARIOS:** Si los hábitos alimentarios establecidos por la persona mayor son deficientes, es indudable que llevan varios años así. Estos hábitos no son fáciles de cambiar. Los malos hábitos alimenticios que empezaron a una edad avanzada también pueden representar problemas.

## ALIMENTACION DE LA MUJER EN PERIODO DE CLIMATERIO.

Se entiende por climaterio al período que precede al cese de la menstruación por razones hormonales hasta los cinco años posteriores a la interrupción del ciclo menstrual. La característica más evidente de ese período es la disminución en la producción de estrógenos, con la cual la mujer pierde su protección contra el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión u osteoporosis y para fines prácticos su riesgo se torna equiparable al del varón.

## ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ.

Se acepta de manera general que el envejecimiento se puede clasificar como: a) envejecimiento “usual o normal”; b) envejecimiento exitoso, y c) envejecimiento patológico.

## REQUERIMIENTOS Y PRECAUCIONES ESPECIFICOS EN ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS:

- Menor consumo de energía, ya que el gasto energético basal y la masa magra disminuyen aproximadamente un 20 % entre los 30 y los 90 años.
- Hidratación: es importante vigilar que se consuma agua y electrolitos en cantidad suficiente para mantener un balance hídrico adecuado.
- Con dietas altas en fibra incluir suplementos de calcio, magnesio y zinc para evitar balances negativos de estos nutrientes.

## RECOMENDACIONES GENERALES:

- Comer varias veces al día.
- Aumentar el consumo de verduras y frutas. Las verduras y las frutas aportan vitaminas, nutrientes inorgánicos y fibra.
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas, las bebidas alcohólicas pueden mejorar el apetito cuando se toman con moderación, antes o durante la comida y en compañía de otras personas.

Para concluir con el trabajo dejamos en claro toda la importancia que tiene una buena alimentación, claro que en diferentes edades la alimentación varea, pero tenemos en claro que todo tipo de alimentos aportan energia, como ya habiamos mencionado tambien tienen por objetivo proporcionar calorías, por ese motivo es importante tener una buena alimentación.

## BIBLIOGRAFIA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>