



**Mi Universidad**

## **ENSAYO**

*Nombre del Alumno: Shady Mariell López Enamorado*

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

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: Nutrición Clínica*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3*

La nutrición se define como el proceso de incorporar y transformar los nutrientes de los alimentos a favor del organismo. Así que, desde el primer día de nacidos, comenzamos una rutina alimenticia según la necesidad de cada niño, es importante conocer cuál es la ventaja de una adecuada nutrición en cada etapa de la vida.

Los seres humanos al igual que el resto de los seres vivos, necesitan además del agua que es vital para nosotros, una alimentación variada y equilibrada 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, y protegerse de enfermedades como la obesidad, hipertensión, diabetes, osteoporosis, anemia, entre otras.

En las diferentes edades y situaciones biológicas dentro de ellas los requerimientos nutricionales poseen características distintas, y por ende la alimentación es también particular por cada etapa.

Todos los seres humanos tienen derecho a una alimentación adecuada, y el primero de los derechos humanos del niño es recibir la leche materna, y que la madre pueda amamantar a su hijo en cualquier lugar sin restricciones. Cualquier obstáculo que se interponga en el acto de recibir leche materna supone un incumplimiento de los derechos humanos. No existe otro momento en el ciclo vital que experimente tantos cambios en la ingesta de los alimentos y de nutrientes como los que se observan durante el primer año del niño. En el lactante se aprecian rápidos cambios en el crecimiento y maduración de las habilidades bucales.

Durante la lactancia el aparato digestivo del niño se encuentra incapacitado de digerir y asimilar otro producto que no sea leche, por carecer de los fermentos necesarios para ello. Durante la lactancia complementaria el niño debe recibir un alimento natural, de fácil digestión, saludable y completa que tenga los elementos indispensables para la vida.

A partir del año, la dieta se va ampliando de forma progresiva, de manera que, al acercarse a los dos años, podrá comer lo mismo que al resto de su familia. Se añaden los alimentos que aún no había probado antes, y se van ampliando texturas de acuerdo con que sus habilidades vayan progresando. La dieta debe ser la más variada posible.

Se debe alcanzar un compromiso con el niño para que este aprenda a comer y balancear su alimentación en cuanto a horarios establecidos, cantidades y uso de utensilios adecuados, esto se debe a que el niño comienza a comer fuera de casa.

En todas estas etapas los responsables de conducirlos por el camino de la correcta alimentación y que además serán aquellos de brindar oportunidades para saciar las necesidades biológicas básicas de los niños, así como orientarlos de donde, como y cuando comer casa alimento serán los propios padres, el pediatra o los nutriólogos.

La adolescencia es un período de rápido crecimiento y la necesidad básica de la alimentación revierte para la potencia energética. Idealmente, los alimentos que contribuyen al fortalecimiento energético deben complementar a los principios de una alimentación sana.

En el período del adulto joven se han dado todos los procesos del desarrollo y crecimiento, por lo tanto, nuestro cuerpo requiere sólo lo justo para abastecerse de energía y nutrientes y así mantener las funciones corporales.

El envejecimiento es un proceso progresivo natural del ser humano, que cada persona experimenta con diferente intensidad. En esta etapa, la nutrición es muy importante para la salud física y emocional. Por lo tanto, la dieta que lleven los adultos mayores debe ser equilibrada, variada y gastronómicamente aceptable para su edad. La comida debe ser fácil de preparar, estimulante del apetito y bien presentada, apetecible y además de fácil trituración y digestión.

En cada etapa de la vida es indispensable asociar la alimentación equilibrada, variada, inocua y así como realizar actividades físicas y ausentarse de productos que pueden disminuir nuestra salud corporal como el exceso del alcohol y el tabaco.

La alimentación es importante en cada etapa de la vida de una persona, ya que esta depende tanto de la edad, como del género, el estado físico y psicológico de cada ser humano para poder diseñar una dieta adecuada para cada persona.

Sobrellevar una alimentación adecuada en cada una de estas etapas de la vida consiste en tener un cierto equilibrio en lo que consumimos y tener una buena salud, por lo cual se muestran diferentes tipos de alimentación. Pero debemos aprender a alimentarnos bien porque a nuestro entorno suele haber mucha comida chatarra y dañina para nuestro organismo que si no sabemos comer bien podemos provocarnos alguna afección que pueda afectarnos en esta etapa de la vida

en la que estamos o cuando envejecemos la comida chatarra puede ser producto de alguna enfermedad que pueda afectarnos en algún futuro.

## Bibliografía

Universidad del sureste. 2023.

Antología de Nutrición Clínica. PDF

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