



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Adriana Zohemy Roblero Ramírez

Nombre del tema: Alimentación en diferentes etapas de la vida

Parcial: Tercer parcial

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura de enfermería

Cuatrimestre: Tercer cuatrimestre, grupo "A"

NUTRICION EN DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

La nutrición es una pieza fundamental para nuestra vida diaria, por ello debemos de entender que es la nutrición. La OMS la define como “la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo” y de acuerdo a esto se interpreta según la edad o etapa en la que nos encontremos tendremos una alimentación distinta, según las necesidades tendremos un número mínimo de vitaminas y minerales que debemos de consumir al día para tener una buena salud.

Una buena nutrición es fundamental durante las primeras semanas de un embarazo normal para la madre e hijo. Además de las necesidades nutricionales normales de las mujeres embarazadas deben proporcionar al feto nutrientes y calorías necesarias para poder desarrollarse bien y mantener la placenta, el volumen sanguíneo y el tejido adiposo mamario sanos.

El aumento de peso durante el embarazo es necesario para que el bebé aumente de peso y el desarrollo sea normal y la madre puede permanecer saludable. La madre debe aumentar grasa para poder satisfacer las necesidades del bebé ganancia promedio durante el embarazo es de 11,3 a 15,8 kg ciertamente. Las adolescentes embarazadas que todavía están creciendo deberán tener más alto 12,7 a 18,1 kg. Las mujeres de peso promedio deben evitar el aumento de peso excesivo

Las proteínas son esenciales para la construcción de tejido los alimentos ricos en proteínas son excelentes fuentes de muchos otros nutrientes esenciales, especialmente hierro, cobre, zinc y vitaminas B y que estos ayudaran a que el feto pueda desarrollarse de una manera adecuada la ingesta de vitamina A durante el embarazo de forma excesiva evitara que pueda presentar él bebe algún defecto como hidrocefalia o microcefalia o alguna anormalidad como algún retraso mental. Según su crecimiento se debe ir aumentando el consumo de vitaminas hidrosolubles. Además, se necesita vitamina C adicional para construir colágeno y aumentar la absorción de hierro. Los antojos inusuales de ciertos alimentos durante el embarazo no hacen daño, a menos que su ingestión interfiera con una dieta normal balanceada o produzca una ganancia de peso excesiva.

La lactancia es una etapa de la vida que es muy importante aquí es la mamá la que decide si amamantar a su bebé o no, por lo general la mayoría de mujeres pueden amamantar sin importar el tamaño de los pechos. La lactancia es con el fin de alimentar al bebé ya que aquí la oxitocina y la prolactina instigan el proceso de lactancia. La prolactina es responsable de la producción de leche y la oxitocina participa en su expulsión del pecho. La succión que hace el bebé inicia la liberación de oxitocina, lo que produce la expulsión de la leche hacia la boca del bebé. La leche humana está formulada para cumplir con las necesidades nutricionales de los bebés durante los primeros 6 meses de vida

El principal beneficio de la leche materna es la nutrición, ya que contiene cantidades precisas de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y los aminoácidos que ayudan en el desarrollo, el crecimiento y la digestión del cerebro. ningún bebé es alérgico a la leche materna, aunque puede reaccionar a algo que come su madre. la leche materna contiene al menos 100 componentes que no se encuentran en la fórmula. Los bebés amamantados tienen tasas de infección más bajas, cuya leche materna confiere inmunidad a la enfermedad de la que han sido expuestos. Chupar el pecho promueve un buen desarrollo de la mandíbula Porque sacar leche del pecho requiere más esfuerzo que sacarla de un biberón, y el ejercicio fortalece la mandíbula y promueve el crecimiento de dientes rectos y sanos.

Durante los primeros días la leche materna se llama calostro la cual tiene una duración de una semana y la cual tiene los nutrientes necesarios para el bebé, esta va a contener menos grasas, pero más proteínas de igual manera esta leche le va a dar los nutrientes necesarios para la inmunidad del bebé. Después de nacer, los lactantes coordinan el movimiento de mamar con la respiración y la deglución y están preparados para amamantar ya sea del pecho o de un biberón. 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. Después en el segundo año aprenden a comer ya con una cuchara.

El correcto desarrollo y las necesidades nutricionales son los criterios que determinan el momento adecuado para incorporar nuevos alimentos. Durante los primeros cuatro meses de vida, el bebé adquiere control de la cabeza y el cuello, y las habilidades motrices orales evolucionan de la succión a un patrón de succión más maduro. Los alimentos en puré introducidos en esta etapa se consumen de la misma manera que los líquidos, tragando la lengua después de cada movimiento de succión. Entre los 4 y 6 meses de edad, cuando se afina el movimiento de succión maduro y comienzan los movimientos de masticación (rebanar o rebanar), los movimientos de trituración hacia arriba y hacia abajo pueden traer comida troceada. Los cereales para niños pequeños suelen ser lo primero. Para apoyar el progreso del desarrollo, al bebé se le ofrece cereal con una cuchara, no combinado con leche en un biberón. A continuación, se pueden ofrecer diversas comidas comerciales o caseras.

En el primer año de vida el crecimiento del peso y de la talla es considerablemente alto ya que el peso del bebe se triplica desde que nació hasta, después de transcurrido los 24 meses el peso del bebe se multiplica hasta por cuatro veces, mientras que la estatura del bebe se duplica ya pasado los 4 años de vida, transcurrido los 4 años la estatura del bebe se incrementa demasiado poco hasta llegar a la adolescencia, mientras que el su peso solo aumenta tan solo de dos a tres kilos por año hasta los 10 años de vida. Su crecimiento la mayoría de veces es lento y de manera normal durante el preescolar y la primaria, aunque puede variar en algunos niños. También interviene los tiempos de comida ya que pueden presentarse conflictos con los padres durante la comida.

Durante la edad preescolar tienen que estar al pendiente los padres ya que en este periodo de tiempo él bebe en los primeros años de vida usa sus manitas para poder comer, pasado los seis años los niños ya pueden empezar a usar algunos utensilios de comido como cucharas y empiezan aprender a usar el cuchillo para poder cortar algunas comidas, de igual manera tenemos que tener en claro que los niños pierden un poco el apetito si se encuentran cansados por lo que hay que cuidar los tiempos de comida y que no estuvieran jugando antes por lo que pueden variar en pequeñas

raciones de cuatro o seis veces al día. Recordando que aquí es la edad donde los niños son más propensos a enfermedades gastrointestinales lo que podría generar una diarrea aguda o crónica por lo tanto hay que cuidar la higiene de los niños.

En la edad escolar que va desde los 6 hasta los 12 años la mayoría del tiempo se lo pasan en la escuela y aquí es donde empiezan a forjar su grupo social, y ahí es donde pasaran la mayoría del tiempo en el día y en estos incluye también sus catedráticos. Durante su estadía en la escuela generalmente hacen pequeños refrigerios de comida los cuales suelen variar dependiendo de cada niño desde frutas hasta golosinas. En este lapso de tiempo los niños suelen tener un periodo de crecimiento lento pero constante pero es de suma importancia que cumplan con sus periodos de comida inclusive el desayuno, recordando que los padres deben de incluir pequeños refrigerios entre comidas.

La edad adulta se puede dividir en tres periodos el adulto joven, media y la tardía aquí nos podemos ver el gran cambio al estilo de vida ya que cada uno se diferencia por muchas cosas, en el joven la vida es un poco más activa y suelen ser con entusiasmo y más activa que incluso algunos de ellos realizan ejercicios para poder llevar un buen estilo de vida para y sus actividades laborales incluso las realizan con satisfacción y incluso suelen tener un círculo social un poco más amplio ya que en esta etapa de la vida suelen tener más energías, para después pasar a la segunda etapa pues bien aquí pueden variar y hacer muchos cambios pues aquí suelen ser más propensos a padecer algunas enfermedades y deben de cumplir con satisfacer las calorías necesarias para poder tener una buena salud por lo que implica que una parte de la población suelen presentar sedentarismo y mala alimentación pues la mayoría de veces suelen consumir alimentos de la calle muy rara vez suelen tener hijos pequeños y suelen aumentar el riesgo de presentar osteoporosis, también disminuye lo que es su entusiasmo al realizar actividades laborales ya que en algunas ocasiones las realizan con pocas energías.

La menopausia se entiende como el período antes de que cese la menstruación por las siguientes razones, la característica más evidente de este período es la reducción de la producción de estrógeno, las mujeres pierden protección contra el

riesgo de desarrollo enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial u osteoporosis y finalmente de hecho, su riesgo era comparable al de los hombres.

El riesgo se puede reducir significativamente a través de una vida saludable, estos incluyen una dieta adecuada, actividad física regular y evitar adicción al cigarrillo, etc. Se ha demostrado que las mujeres a pesar de tener conocimientos sobre hábitos alimenticios adecuados, no siempre aplican lo que ellos saben. Por ejemplo, el 80% de las personas conocen la importancia de consumir productos lácteos, pero solo unos pocos saben el 50% los consume regularmente.

Generalmente se acepta que el envejecimiento se puede dividir en tres periodos envejecimiento "usual o normal", envejecimiento exitoso, y envejecimiento enfermo. El envejecimiento habitual o normal se define como el que implica los siguientes procesos: disminución de la función cognitiva y muscular, posible pérdida autonomía. El envejecimiento exitoso ocurre en poblaciones que no existen condición que requiere medicación, tener una vida y función social activa el adecuado envejecimiento patológico físico y cognitivo es un tema contribuyen a enfermedades degenerativas, cardiovasculares y malignas. Pues aquí deben de llevar una vida mas ordenada y cambian sus estilos de vida ya que deben de presentar un poco de ejercicios como salir a caminar entre otros mas pero siempre y cuando no presenten un esfuerzo físico demasiado alto, también debemos de cuidar su hidratación pues deberemos mantenerlos bien hidratados y sobre todo aumentar el consumo de fibras en su alimentación ya que esto ayudara que tengan una buena digestión evitando así el estreñimiento que suele ser algo común en la vejez, de las recomendaciones que debemos de tener en cuenta es la selección de lo que van a consumir ya que debido a su masticación deben ser alimentos un poco mas blandos y suaves todo esto con el fin que no se les dificulte tanto la masticación, sobre todo aumentar el número de comidas entre 3 y 5 veces al día las cuales deben de incluir frutas y verduras las cuales les van a aportar un gran número de vitaminas y proteínas.

Y bien para finalizar este trabajo debemos de recordar la importancia que tiene cada comida del día que sin importar en la etapa que nos encontremos debemos de

recordar que es de suma importancia ya que esto nos ayudara a tener una buena salud y así poder evitar enfermarnos, y sobre todo que desde pequeños debemos cuidar que es lo que consumimos y como porque eso nos ayudara mucho en el futuro a evitar padecer alguna enfermedad degenerativa, por lo tanto debemos de tener una muy buena alimentación incluyendo las tres comidas del día (desayuno, merienda y cena) recordando que esta alimentación deberá ser balanceada incluyendo las vitaminas y minerales que necesitamos para poder llegar a la cantidad de calorías que necesitamos durante el día, todo esto de la mano de un buen estilo de vida evitando el consumo excesivo de refrescos y frituras incluso un también evitar las grasas saturadas, todo esto de la mano de un buen estilo de vida realizando ejercicios.

BIBLIOGRAFÍA

Universidad del sureste.2023.Antologia de nutrición clínica.PDF

[*cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304 NUTRICION CLINICA.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/*cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf)

plataformaeducativauds.com.mx