



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre de la alumna: María Fernanda Dearcia Albores*

*Nombre de la Materia: Nutrición Clínica*

*Nombre de la profesora: Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3°A*

## **ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA**

La nutrición es una ciencia interdisciplinaria que se originó y se especificó en el estudio de los alimentos, los nutrientes así como otros componentes de los alimentos y la salud. El acervo de conocimiento sobre nutrición es muy extensa y crece con rapidez, lo cual modifica los puntos de vista sobre lo que constituye la mejor asesoría en este campo. Es por ende que conviene consultar los textos de nutrición y utilizar los recursos de internet tanto el personal de enfermería como personal de salud en general para prestar una atención completa y de calidad a los pacientes, haciendo promoción en todo momento. También es de suma importancia tomar en cuenta que la alimentación es muy variada, según la zona en la que viven las personas, el estatus socioeconómico o inclusive la edad, es por ende que este ensayo se basa en centralizar la forma correcta de alimentarse por grupos etarios pues la cantidad de energía y nutrientes que necesita nuestro organismo son importantes para conseguir y mantener un adecuado estado nutricional, asegurar un crecimiento y desarrollo adecuado, además de prevenir la aparición de enfermedades y veremos que no es la misma cantidad de aporte de un lactante que la de un adulto mayor o la de un adolescente.

## Alimentación durante el embarazo y la lactancia

Idealmente la nutrición en mujeres embarazadas debe comenzar a monitorizarse desde la semana 38 a la 40 de embarazo, porque aporta nutrientes esenciales para el producto pues, todo alimento que consuma la madre ayudará al aporte del líquido amniótico, a la placenta y al aumento sanguíneo, así como el crecimiento de tejido adiposo para las mamas y favorecer así a la lactancia materna. También se piensa que la mujer que consume una dieta nutritiva antes del embarazo es más apta para albergar un infante sano que una que no la consume. Se cree que la malnutrición de la madre produce retraso mental y deficiencias en el crecimiento del feto, un bajo peso al nacer puede ser crucial aumentando así la mortalidad.

La necesidad nutricional que tiene la madre para tener un buen aporte al producto es variante es por ello que la literatura nos menciona; “las necesidades de proteínas 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. No hay necesidad de aumentar la ingesta de vitamina A durante el embarazo por una posible hidrocefalia” (Sureste, Antología, 2023) y una de las mejores maneras de proporcionar estos nutrientes es bebiendo leche adicional todos los días o usando sustitutos apropiados. La leche adicional proporciona proteínas, calcio, fósforo, tiamina, riboflavina y niacina.

Ahora bien, la lactancia materna conlleva no solo cuidados para el bebé, si no para la mamá también. 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. Según (Sureste, Antología, 2023) nos menciona que “Cuanto más se amamante al niño, más leche produce la madre. Toma de 2 a 3 semanas establecer por completo la rutina de

alimentación; por tanto, se recomienda no dar ninguna alimentación adicional durante este tiempo”.

La importancia de la leche materna radica principalmente en el calostro, esta es una sustancia segregada al inicio de la lactancia, la cual es rica en proteínas y servirá como apoyo al sistema inmunológico del bebé, evitando así las infecciones frecuentes.

## **Alimentación en la infancia**

La alimentación en este grupo etario se centra en niños desde 1 año hasta 6 años, en general, este grupo crece y se desarrolla de una manera muy rápida. Aquí Los zumos de frutas y las bebidas a base de zumos son de consumo frecuente en niños pequeños. A menudo, tales bebidas reemplazan el agua y la leche en su dieta. Además de alterar el contenido nutricional de la dieta, la ingesta excesiva de zumos de frutas puede dar lugar a hipoabsorción de hidratos de carbono y a diarrea crónica inespecífica. Ello indica que los zumos, especialmente los de manzana y pera, deben evitarse cuando se utilicen líquidos para tratar la diarrea aguda. Los niños en edad escolar suelen comer refrigerios y tentempiés entre horas, fundamentalmente por la tarde. Cuando el niño crece y dispone de dinero para gastar, tiende a consumir entre horas más alimentos por lo general en nuestro medio ambiente son de tipo “golosinas” porque es imprescindible hacer hincapié y estrechar vigilancia para que estos no interfieran en su nutrición y no afecten al bienestar de los mismo.

## **Alimentación en la adolescencia**

La literatura nos menciona que como en cualquier otro aspecto, la adolescencia suele ser algo difícil de conllevar para la nutriología, pero no imposible, debido a que existen factores que pueden ser interferentes a la hora de querer llevar un control en este tipo de pacientes. Las necesidades nutricionales que menciona la literatura van encaminadas a las ingestas dietéticas de referencia pues la edad y el sexo son variantes de; 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, los hidratos de carbono a diferencia son variables por la actividad física que estén acostumbrados a realizar, los que realizan gran actividad física necesitan más consumo de estos a diferencia de los que no, una gran fuente según (Sureste, Antología, 2023)son “Los cereales integrales son la fuente preferida de hidratos de carbono, ya que estos alimentos proporcionan vitaminas, minerales y fibra.”

Las vitaminas y los minerales que participan en la síntesis de proteínas, ácido ribonucleico y ácido desoxirribonucleico son necesarios en cantidades muchos mayores durante la fase de estirón puberal. Las necesidades disminuyen una vez que se completa la madurez física.

## **Alimentación en la vida adulta**

La alimentación de los adultos es de igual manera muy variable, aquí principalmente porque es divide en 3 etapas la vida adulta (joven, media y tardía) tomando en consideración los parámetros: 18 a 40 años, 40 a 65 años y de 65 en adelante. Durante estos años, los requisitos nutricionales de los adultos saludables cambian muy poco a pesar de ser variables. El requisito de hierro para las mujeres a lo largo de los años reproductivos sigue siendo mayor que el de los hombres. Se considera que las proteínas necesarias para los adultos son 0.8 gramos por kilogramo de peso corporal. Para determinar la cantidad específica, se debe multiplicar el peso en kilogramos por 0.8. El requisito actual de calcio para los adultos de 19 a 50 años es de 1 000 mg y para la vitamina D, 5 µg. Lo que se encuentra en la leche, así como el calcio. Tres vasos de leche al día casi completan las necesidades de cada uno de estos nutrientes. El aumento de esta cantidad puede prevenir la osteoporosis. Debe consumirse leche sin grasa o alimentos hechos de leche sin grasa para limitar la cantidad de grasa en la dieta. Y como es de esperarse, en estas edades es frecuente que los adultos consuman estupefacientes, derivados del tabaco y del alcohol, que deben de tratar de evitarse para prevenir el riesgo de aparición de enfermedades cardiovasculares.

## Alimentación en la vejez

Una alimentación adecuada, balanceada en este grupo etario de pacientes es importante para la prevención de aparición de enfermedades, tanto cardiovasculares como renales; también es importante hacer hincapié que en estos pacientes debe de existir un menor consumo de energía; ya que el gasto energético basal y la masa magra disminuyen en aproximadamente un 20% entre los 30 y los 90 años. También el nivel de la hidratación es crucial, preferiblemente que el paciente consuma agua y electrólitos en cantidad suficiente para mantener un balance hídrico adecuado. Y evitar problemas a nivel de riñones o glomerular el consumo elevado de fibra y agua, están recomendados para evitar estreñimiento pues es producto de disminución en la actividad física y en la motilidad intestinal. El consumo de verduras y frutas en estos pacientes debe de ser ni muy alto y mocho menos bajo, debido a que se asegura el aporte de antioxidantes como el ácido ascórbico, fólico y carotenos, en especial la luteína y zeaxantina, un consumo de 3 raciones de verdura y 2 de fruta es perfecto para su grupo etario y para los aportes necesarios. Tomar en consideración que por lo general los adultos mayores no tienen una buena dentadura y que por lo tanto disminuyen el consumo de frutas frescas, carnes y verduras crujientes; lo que, a su vez, conlleva al riesgo de ingerir dietas con inadecuado contenido de energía, hierro y vitaminas.

La alimentación a lo largo de toda la vida tiene una enorme importancia no sólo para asegurar un crecimiento adecuado y prevenir las deficiencias nutricionales específicas, sino también para prevenir enfermedades cuyas manifestaciones clínicas ocurren en el periodo de adulto como pudimos observar al final del presente ensayo. Las diferentes etapas pediátricas tienen unas características propias, y hay que adaptar la alimentación a cada edad con el fin de satisfacer sus requerimientos nutricionales. Sin embargo, en nuestro medio socioeconómico y cultural hay un considerable porcentaje de la población que ingiere dietas inadecuadas, tanto por exceso como por defecto, por lo que se deben realizar una serie de modificaciones a las mismas con el fin de asegurar su idoneidad. Estas modificaciones deben ser lo suficientemente prácticas como para poder ser seguidas por la población a la que están destinadas, un ejemplo son las casetas de compra que instalan en las escuelas, donde por lo general no tienen dietas balanceadas o controladas, donde las grasas están muy presentes, los azúcares de igual manera y no proporcionan nutrientes a la salud de los consumidores que en su mayoría son los niños. Deber nuestro como personal de enfermería es fomentar primero a la población adulta al buen consumo de nutrientes en calidad y cantidad para que estos vayan y lo practiquen en sus hogares y puedan inculcarlo a las generaciones jóvenes que terminará siendo favorable para la reducción de enfermedades crónico degenerativas, tanto cardiovasculares como metabólicas.

# Referencias

Sureste, U. d. (2023). Antología. *Nutricion clinica* , 91.