



Mi Universidad

Nombre del Alumno: López Porraz Danna Paola

Nombre del tema: Alimentación en las diferentes etapas de vida

Parcial: III

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

La alimentación es crucial en nuestro desarrollo, ya que nos brinda la energía y los nutrientes necesarios para nuestro organismo, para su buen desarrollo y funcionamiento. En la medida en la que cuidemos nuestra alimentación, evitaremos enfermedades. Durante cada etapa, los alimentos que se consuman dependerán de su peso, edad, estado de salud, entre otras.

El propósito de las siguientes líneas es resaltar las características de la alimentación en relación con la edad.

Algunos de los nutrientes que necesitamos para vivir podemos fabricarlos a partir de otros que obtenemos de lo que comemos. Otros, sin embargo, no podemos fabricarlos y debemos ingerirlos en la dieta.

No existe ningún alimento que nos proporcione todos los nutrientes en las cantidades que necesitamos (a excepción de la lactancia materna o las fórmulas que la sustituyen para los lactantes durante los primeros 6 meses de vida), es preciso elaborar una dieta equilibrada, esto es, una dieta que incluya alimentos de todos los grupos en la proporción adecuada para cubrir las necesidades del organismo de una forma correcta.

Hablar de la alimentación en un embarazo es de suma importancia, Según la antología UDS de Nutrición Clínica (2023), “Una buena nutrición durante las 38 a 40 semanas de un embarazo normal es esencial tanto para la madre como para el niño” (p. 49). Nos da a entender lo relevante la alimentación en un embarazo tanto para la mamá como para el bebé, postura que comparto por el desarrollo embrionario que cada mamá lleva, puesto que es distinto.

Según la antología UDS Nutrición Clínica (2023), “Los bebés con bajo peso al nacer (menos de 2.5 kg) tienen un índice de mortalidad (muerte) más alto que los que tienen un peso normal” (p. 49). Entonces, de sus necesidades nutricionales normales, la mujer en su embarazo 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, muchos órganos son los que se verán beneficiados o afectados, si hay una nutrición correcta o incorrecta.

La ganancia de peso promedio durante el embarazo es de 11.3 a 15.8 kg. La ganancia de peso varía, por supuesto. Las mujeres bajas de peso deben aumentar de 12.7 a 18.1 kg (antología, Nutrición Clínica, 2023).

Los requisitos para los minerales calcio, hierro, zinc, yodo y selenio aumentan durante el embarazo, (antología Nutrición Clínica, 2023).

Según la antología UDS Nutrición Clínica (2023), “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” (p. 52). Resaltan lo indispensable que es la leche los primeros 6 meses, ya que esta formulada para cumplir las necesidades nutricionales durante, esos meses.

Partiendo de lo antes mencionado, de todos los beneficios de la leche materna, la principal es de nutrición.

Llegan un tiempo determinado en donde se empiezan a incluir alimentos, es decir que en la medida que hay crecimiento también su alimentación empieza a cambiar. Según la antología UDS Nutrición Clínica (2023)

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. Los niños de 6 años tienen ya habilidades finas y comienzan a usar el cuchillo para cortar y extender. (p.53)

En el crecimiento hay una etapa en la que hay cambios físicos, emocionales y por supuesto sociales, la etapa de adolescencia. Aquí también surgen nuevas necesidades nutricionales. El tránsito entre la niñez y la edad adulta, dependerá de ciertos factores, Según la antología UDS Nutrición Clínica (2023), “La intensidad del crecimiento lineal, función hormonal cambios en las emociones y sentimientos. La presencia o la ausencia de conflictividad en su entorno como situación familiar, relación con los padres, autoridades y pares” (p. 58). A mi parecer estas características son clave para poder entender cual es el estado en el que se encuentra el adolescente, se puede partir de ahí para entender sus necesidades.

En cuanto a necesidades nutricionales, contamos con proteínas, hidratos de carbono, grasas y vitaminas y minerales.

Según la antología UDS Nutrición clínica (2023)

En la adolescencia, las necesidades proteicas varían según el grado de madurez física. No se han establecido los valores de IDR para la ingesta absoluta de grasas. No obstante, se recomienda que no supere el 30-35% de la ingesta calórica total y que los ácidos grasos saturados no aporten más del 10% de las calorías. Los adolescentes tienen necesidades elevadas de micronutrientes, pues tales compuestos sostienen el desarrollo y el crecimiento físico del joven. (p. 59-60). Definitivamente la alimentación es crucial en cualquier etapa del individuo, resaltando que los requerimientos de cada individuo son diferentes por cuestión de factores, hay ciertas características cuando una persona tiene exceso de nutrientes o falta de ellos, por eso mismo estas necesidades varían, y hay valores establecidos.

Según la antología UDS Nutrición Clínica (2023):

La etapa adulta puede dividirse de manera general en tres periodos: etapas adultas joven, media y tardía. 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. (p. 61)

Se entiende por climaterio al periodo que precede al cese de la menstruación por razones hormonales hasta los cinco años posteriores a la interrupción del ciclo menstrual. Por ejemplo, el 80% sabe de la importancia en el consumo de lácteos, pero sólo un 50% los consume de forma rutinaria

Se acepta de manera general que el envejecimiento se Puede clasificar como: a) envejecimiento "usual o normal"; b) envejecimiento exitoso, y c) envejecimiento patológico. Comer varias veces al día, Aumentar el consumo de verduras y frutas, Moderar el consumo de bebidas alcohólicas', Seleccionar alimentos adecuados.

En conclusión, es la mayor necesidad del ser humano, y aunque en este trabajo nos centramos en mencionar porciones, cantidades y características generales acorde a cada etapa, no podemos dejar pasar que una alimentación inadecuada nos acarrea problemas como: obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, anemia y en ocasiones cáncer.

Durante estas líneas aprendimos que alimentarse de manera correcta consiste en la ingesta variada de alimentos que nos brinden los nutrientes necesarios.

La alimentación saludable nos permite tener una mejor calidad de vida en combinación con actividad física a todas las edades. Sin olvidarnos de la relevancia de la leche materna durante los primeros meses de vida del bebé.

Referencias bibliográficas

Universidad del Sureste 2023, Antología de Nutrición Clínica. PDF

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