



Nombre del Alumno: Hiber Alejandro Aguilar
Hernández

Nombre del tema: ensayo

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT MENDEZ
GUILLEN

Nombre de la Licenciatura: enfermería

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

Como bien mencionamos, alimentarse bien va mucho más allá de solo saber qué comemos. Conozcamos entonces cómo es la alimentación adecuada en las distintas etapas de la vida:

- **Embarazo**
- **Lactancia**
- **Infancia**
- **Adolescencia**
- **Edad adulta**
- **Vejez**

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. Los bebés que tienen bajo peso al nacer (menos de 2.5 kg) tienen un índice de mortalidad (muerte) más alto que los que tienen un peso normal. 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. La leche humana está formulada para cumplir con las necesidades nutricionales de los bebés durante los primeros 6 meses de vida. El contenido de hierro en la leche materna es muy bajo, pero se absorbe muy bien, por lo que no se necesita ningún suplemento de hierro para los lactantes. 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 cuadruplique. 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. En el comienzo de la adolescencia es una etapa biológica a otra no se puede predecir con exactitud, la adolescencia es una de las etapas de la vida en la que más claramente se puede observar la biopsicosocialidad del individuo; dicha etapa está conformada por una combinación entre cambios físicos y reajustes emocionales y sociales, que ejercen influencia en los comportamientos relacionados con la salud y la alimentación; que representan una oportunidad para fomentar y reafirmar hábitos correctos de alimentación, ya que los hábitos adquiridos en esta etapa perdurarán gran parte de la vida del individuo. La etapa adulta puede dividirse de manera general en tres periodos: etapas adultas joven, media y tardía. La etapa adulta joven es de emoción y exploración. El rango de edad va desde los 18 a los 40 años.

El periodo medio va desde los 40 a los 65 años. Es una época en que las actividades que se realizaban en la etapa joven empiezan a disminuir.

Se acepta de manera general que el envejecimiento se Puede clasificar como: a) envejecimiento "usual o normal"; b) envejecimiento exitoso, y c) envejecimiento patológico. El envejecimiento usual o normal se define como un proceso que involucra la disminución de las funciones cognitivas y musculares con una posible pérdida de la autonomía. El envejecimiento exitoso se presenta en la población que no presenta padecimientos que requieran medicamentos, con una vida social activa y con las funciones físicas y cognitivas adecuadas.

La alimentación en las diferentes etapas de la vida consiste en tener cierto equilibrio en lo que consumimos y tener buena salud, por lo cual mostramos diferentes tipos de alimentación. Con esto nos hemos dado cuenta que desde muy temprana edad tenemos muy mala alimentación ya que nuestro entorno gira en base a muchos alimentos procesados, comida chatarra, comida rápida.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.gob.mx/issste/articulos/alimentacion-en-las-diferentes-etapas-de-tu-vida?idiom=es>

antología, UDS. Nutrición clínica.2023