



**Mi Universidad**

**ENSAYO**

*Nombre del Alumno Romero López Andrea Guadalupe*

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

*Parcial 3*

*Nombre de la Materia Nutrición Clínica*

*Nombre del profesor Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura enfermería*

*Cuatrimestre tercero*

**COMO SE DA LA  
ALIMENTACION EN  
LAS DIFERENTES  
ETAPAS DE LA VIDA**

## **INTRODUCCIÓN**

Como hemos visto a lo largo de este tiempo, los seres vivos y en especial la raza humana necesitamos una equilibrada, variada, inocua y suficiente alimentación, la cual nos debe de aportar los nutrientes necesarios para un buen desarrollo y poder obtener a través de ella la energía necesaria para mantenernos sanos, puesto que como sabemos una persona con una alimentación adecuada tiene mas oportunidades de una buena calidad de vida, con esto nos referimos a que el porcentaje de aparición de enfermedades será bastante bajo.

Como bien sabemos a lo largo de nuestra vida, vamos pasando por diferentes etapas, y en cada una de ellas necesitamos de nutrientes y proporciones diferentes, haciendo una diferencia, no solo desde la edad, si no también de la condición físicas, por ejemplo, desde el embarazo, puesto que la madre necesita diferente aporte nutrimental a una mujer que esta soltera. Es por eso que abordaremos este tema para comprender la importancia de la alimentación adecuada en cada etapa de la vida

## **EMBARAZO**

Como primera etapa hablaremos del embarazo ya que una buena alimentación durante las 38 a 40 semanas de un embarazo es esencial en ambas partes, es decir tanto para la madre como para el feto, ya que si nos ponemos en ambas posiciones, el feto necesita nutrimentos adecuados para un buen desarrollo y por el lado de la madre es importante ya que esta creando vida y aunque no lo parezca hay un desgaste nutrimental, mas grande, ya que albergan a un futuro infante y esto afectara todo, desde el nacimiento, puesto que puede nacer con bajo peso, lo que provoca que tenga un índice de muerte más alto en comparación a un niño que tiene un peso normal

Así también hablamos de una ganancia de peso durante el embarazo, ya que por un lado tenemos el desarrollo del bebé, pero también tenemos del desarrollo de pechos, placenta, fluidos corporales, volumen de sangre, lo cual es totalmente normal ya que este tiene que responder a las necesidades del bebé. Se sabe que la ganancia normal, durante el embarazo es de 11,3 a 15,8 kg, pero este peso va a ser variable de acuerdo a las condiciones de la madre, desde peso, edad, situación económica.

## **LACTANCIA**

Antes de que el bebé nazca, la madre tomara la decisión si va o no a amamantarlo, por lo general todas las mujeres pueden amamantar, no poniendo en cuenta el tamaño de los pechos, color,, ya que por la interacción entre varias hormonas, debido al periodo se facilita después del nacimiento. Y nos referimos a la oxitocina y la prolactina, esta ultima es la encargada de la producción de leche y la oxitocina, es la que hace posible la

expulsión del pecho, esta se activa con la succión que el bebe hace, esto quiere decir que en cuanto mas amamante el niño mas leche se produce, esta se formuló con la intención de cumplir las necesidades del bebé, durante los primeros meses de vida. El que se active la lactancia tiene sus beneficios ya que como antes se mencionó esta es adecuada para el bebe esto quiere decir que tendrá los nutrientes correspondientes, además que mencionamos que es gratis, no tiene ningún costo y esto resulta beneficioso para la economía.

A lo largo de la lactancia se van descubriendo, y perfeccionando las técnicas de alimentación por parte de ambos, es decir de la madre y el bebe, ya que ambos desarrollaran una relación madre- hijo que ayudara a que se entiendan mejor.

Posteriormente se hace la adición de alimentos semisólidos, con el fin de preparar poco a poco al bebe para una futura alimentación complementaria.

## **ALIMENTACION EN LA INFANCIA**

A lo largo del crecimiento del niño, veremos las velocidades en que este crece, ya que por ejemplo , después del primer año el crecimiento disminuye considerablemente

La alimentación en los niños de preescolar es fundamental enseñarles el uso de cuchillos y tenedores, para que poco a poco ellos desarrollen las habilidades para en un futuro poder comer solos.

Los niños que tienen una edad entre 2 y 11 años es mejor que no consuman zumos de jugos artificiales, ya que de cierto modo afectaran el crecimiento del niño.

Los niños en edad escolar suelen comer refrigerios y hasta en ocasiones saltarse algunos horarios de comida y esto es totalmente normal.

## **ALIMENTACION EN LA ADOLESCENCIA**

Definimos la adolescencia como el transito entre la niñez y la edad adulta, ocurre en lapsos variables y su duración va a ser muy dependiente de las características específicas del individuo.

Entre estas características podemos decir que se encuentra, la función hormonal, crecimiento lineal, cambios en las emociones y sentimientos, así como la situación familiar, es decir el como se relaciona con sus padres u familiares

De esto dependerán también las necesidades nutricionales, incluimos también la maduración física, estas se estiman para que se lleve a cabo un buen crecimiento puberal, y equilibrio positivo de nitrógeno.

Bien sabemos que necesitamos de diversos aportes nutrimentales, dentro de estos encontramos Hidratos de carbono, que los encontramos en los cereales, las grasas, esenciales y adecuados para su crecimiento y desarrollo, vitaminas y minerales, ya que estas participan en la síntesis de proteínas que son necesarios en cantidades mas grandes para la etapa del desarrollo puberal, ya que en esta etapa es cuando se da el "estirón"

En esta etapa es cuando se observa mayor desbalance en las comidas ya que se da demasiado el consumo de los aperitivos, o comida chatarra, así también se debe de inculcar el habito de realizar actividades físicas, mínimamente 60 minutos al día tres veces por semana.

## **ALIMENTACION EN LA EDAD ADULTA**

Sabemos que la adultez es una de las etapas de la vida, sin embargo, esta va a dividirse en tres etapas más, adulta joven, media y tardía y hablamos de adultez joven en un rango de edad de 18 a 40 años, los individuos se encuentran con planes, deseos y energía de realizar nuevos planes. Tenemos la edad adulta media y esta va de los 40 a 65 años, la característica de esta etapa es que los deseos van decayendo poco a poco, la gente de esta edad rara vez tiene hijos pequeños y comenzamos una dieta rica en vitamina D y flúor para prevenir osteoporosis, principalmente en mujeres ya que a lo largo de su vida existió un desgaste bastante notable, debido a posibles embarazos

## **ALIMENTACION DE LA MUJER EN PERIODO DE CLIMATERIO**

Cuando hablamos de climaterio nos referimos al periodo de cese de la menstruación , por razones hormonales hasta los cinco años posteriores a la interrupción del ciclo menstrual, cuando esto pasa se dice que hay una disminución de estrógenos, lo cual significa que la mujer pierde protección contra enfermedades crónicas como, diabetes, hipertensión, etc. Para todo esto el consumo de calcio es de suma importancia, pero se sabe que en México el consumo de este no alcanza a cubrir ni el 60% de lo recomendado para la población, lo que significa que esta se encuentra mas vulnerable.

## **ALIMENTACION EN LA VEJEZ**

Al igual que en la edad adulta, la vejez se vuelve a dividir en envejecimiento usual y normal, envejecimiento exitoso, y envejecimiento patológico

El envejecimiento usual, hace referencia a la disminución de funciones cognitivas y musculares,

El envejecimiento exitoso lo entendemos como a la población que no presenta padecimientos que requieran medicamentos con una vida social activa, y con las funciones cognitivas adecuadas

El envejecimiento patológico es aquel en donde los sujetos presentan enfermedades degenerativas, cardiovasculares y malignas

En esta edad somos mas vulnerables a las enfermedades, pero una buena alimentación podría ayudarnos a prevenir ciertas enfermedades, para esto necesitamos requerimientos específicos, como, un menor consumo de energía , ya que el gasto de esta disminuye en un 20% entre los 30 y 90 años.

La hidratación juega un papel importante en todas las etapas de la vida, pero en esta debe de ser mayor, para mantener un balance hídrico correcto, así también el consumo de fibra debe de ser elevado, para evitar el estreñimiento, ya que las actividad física y motilidad disminuye.

## **CONCLUSIÓN**

El objetivo de este ensayo es que comprendamos la importancia de una buena alimentación y que de acuerdo a la etapa de vida, los requerimientos de los nutrientes, vitaminas y minerales, serán diferentes, puesto que a lo largo de la vida, nuestro cuerpo va cambiando y conforme a estos cambios será la forma de nuestra dieta, para que sea completa, variada, adecuada, suficiente. Así también conocimos un poco de cada etapa y que es lo que conlleva, algunos riesgos, ventajas y desventajas.

## **BIBLIOGRAFIA**

UNIVERSIDAD DEL SURESTE 2023. ANTOLOGIA DE NUTRICION CLINICA. PDF. <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>