



Ensayo

**Nombre del alumno**

José Aidan espinosa Juárez

**Nombre del tema**

Nutrición en diferentes etapas de la vida

**Parcial**

3°cuatrimestre

**Nombre de la materia**

Nutrición

**Nombre del profesor**

Andrea Monserrat Méndez

**Nombre de la licenciatura**

Enfermería

**Cuatrimestre**

“3”

# Introducción

Nuestra vida está determinada por diferentes etapas o periodos los cuales tiene diferentes características y necesidades nutricionales especiales para podernos desarrollar de una manera adecuada. La alimentación es clave en cada una de estas etapas y debe adaptarse a cada una de estas etapas para favorecer los aspectos que ayudaran en el desarrollo físico y mental para gozar una buena calidad de vida en cada etapa, Lactante de 0 a 6 meses

Los bebés deben alimentarse con LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA durante los primeros seis meses de vida

La leche materna es el único alimento capaz de satisfacer todas las necesidades de nutrientes durante los primeros seis meses de vida. Proporciona además suficiente agua aun en climas cálidos, y es la fuente de líquido más segura y partir de los seis meses de edad, el bebé requiere mayores cantidades de nutrientes específicos, como hierro, calcio y vitaminas A, C y D, que la leche materna no logra cubrir durante esta etapa. La introducción de alimentos sólidos en la dieta del lactante empieza con el proceso de destete, en el que el lactante pasa una dieta con leche materna a otra más variada El principal objetivo de las recomendaciones nutricionales en este periodo de la vida es conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado, lo que conducirá a mejorar el estado de salud en esta etapa y en la edad adulta, y a prevenir las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) de base nutricional que pueden manifestarse en etapas posteriores de la vida

Muchos adultos mayores tienen necesidades especiales de nutrientes porque el envejecimiento influye en la absorción, uso y excreción.

El cuerpo disminuye considerablemente su contenido en agua a medida que vivimos y envejecemos.

Por lo tanto, es recomendable un consumo diario de líquido, en lo posible agua, de 30 a 35 menos brinda la energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para su correcto desarrollo y funcionamiento, así como para la prevención o tratamiento de ciertas enfermedades. Durante las diferentes etapas de nuestra vida, la nutrición debe adaptarse a la edad, estado de salud, gasto energético, peso y necesidades especiales que cada individuo pueda tener.

## Desarrollo

EMBARAZO: 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. En los estudios se ha mostrado una relación entre la dieta de la madre y la salud del bebé por nacer. 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. Los bebés con bajo peso al nacer

La leche humana está formulada para cumplir con las necesidades nutricionales de los bebés durante los primeros 6 meses de vida

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. Los individuos están animados con planes, deseos y energía a medida que empiezan a buscar y encuentran su camino de vida adulta. Al parecer, tienen energía sin límites tanto para las actividades sociales como para las profesionales. Con frecuencia están interesados en hacer ejercicio por su propio bien y también es posible que participen en eventos atléticos. El periodo medio va desde los 40 a los 65 años.

Se ha corroborado que las mujeres, a pesar de que cuentan con el conocimiento sobre hábitos alimentarios adecuados, no siempre aplican lo que saben. Por ejemplo, el 80% sabe de la importancia en el consumo de lácteos, pero sólo un 50% los consume de forma rutinaria

En los últimos tiempos se ha hecho hincapié sobre la necesidad de que la mujer consuma calcio suficiente durante este periodo para disminuir el riesgo de osteoporosis, el hecho es que el consumo de calcio es más crítico durante la adolescencia y juventud temprana

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

Los niños que no desayunan tienden a consumir menos calorías y nutrientes que los que desayunan (Wilson, 2006). Estudios que analizan los efectos del desayuno sobre el rendimiento escolar y cognitivo sugieren que los niños que van al colegio sin desayunar son más propensos a presentar carencias en el rendimiento que aquellos que sí desayunan. 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, que consigue en máquinas dispensadoras, restaurantes de comida rápida y tiendas del barrio.

# Conclusión

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, etc.

## Bibliografía

Gómez, E. R. (2015). Fundamentos de enfermería: ciencia, metodología y tecnología. Editorial El Manual Moderno.

Potter, P. A., Perry, A. G., & Stockert, P. A. (Eds.). (2013). Fundamentos de enfermería. Elsevier Health Sciences.

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