



## Ensayo

*Nombre del Alumno: **Cesar Iván Espinoza Morales.***

*Nombre del tema: **UNIDAD III ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA.***

*Parcial: **3***

*Nombre de la Materia: **Nutrición Clínica***

*Nombre del profesor: **Daniela Monserrat Méndez guillen***

*Nombre de la Licenciatura: **Enfermería***

*Cuatrimestre: **3***

## ***Principales puntos de una alimentación en la vida humana.***

En este ensayo hablaremos de puntos importantes del tipo de alimentación por etapas es decir por edades en el embarazo es importante más el ácido fólico, hierro, calcio y vitamina D que lo que necesitaba antes del embarazo el ácido fólico es una vitamina B que puede ayudar a prevenir ciertos defectos congénitos antes del embarazo, necesita 400 microgramos por día hablando con respecto un poco al embarazo, en la lactancia la leche materna es una fuente de nutrición óptima para el bebé, sin embargo, es importante saber que existen ciertos nutrientes que, si la madre no los consume, puede verse afectada la calidad y la presencia de estos en la leche, especialmente los ácidos grasos, algunos minerales y vitaminas liposolubles, en la infancia para poder crecer bien y desarrollar todo su potencial, los niños necesitan recibir alimentos adecuados en el momento oportuno la etapa más decisiva para recibir una buena nutrición son los primeros 1.000 días de vida, que van desde la concepción hasta su segundo cumpleaños, en la adolescencia una dieta adecuada garantiza que los adolescentes recibirán las cantidades necesarias de nutrientes críticos calcio, hierro, y vitaminas A, C y D , en la edad adulta es una alimentación variada, equilibrada y moderada de acuerdo a la edad, sexo y actividad física que realiza la persona, el climaterio es enriquecer la dieta en alimentos con mucho calcio como lácteos desnatados, legumbres, hortalizas y cereales integrales, y el último punto es en la vejez, consumir una dieta saludable y balanceada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita.

## ***Alimentación en las diferentes etapas de vida***

En el embarazo la mujer 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, 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 (menos de 2.5 kg) tienen un índice de mortalidad (muerte) más alto que los que tienen un peso normal, en la lactancia materna se manifiesta de ciertos beneficios el principal beneficio de la leche materna es nutricional la leche materna contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión, la leche materna durante los primeros días de vida, un bebé alimentado con lactancia materna toma calostro, un líquido transparente amarillento que satisface sus necesidades nutricionales durante la primera semana, la adición de alimentos semisólidos es un desarrollo adecuado y las necesidades de nutrientes son los criterios que determinan el momento adecuado para añadir nuevos alimentos, en la infancia 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 hipo absorción de hidratos de carbono y a diarrea crónica inespecífica, hoy en día los niños en edad escolar se preparan ellos mismos el desayuno no es infrecuente que los niños se salten esta comida, incluso los niños de primaria los niños que no desayunan tienden a consumir menos calorías y nutrientes que los que desayuna, en la adolescencia están muy activos y en una etapa de crecimiento activo necesitan hidratos de carbono adicionales para mantener una adecuada ingesta energética, mientras que los chicos que no son activos o que tienen una enfermedad crónica que limita su movilidad pueden requerir menos hidratos de carbono los cereales integrales son la fuente preferida de hidratos de carbono, ya que estos alimentos proporcionan vitaminas, minerales y fibra, en la edad adulta el requisito de hierro para las mujeres a lo largo de los años reproductivos sigue siendo mayor que el de los hombres se necesita hierro adicional para reemplazar la pérdida de sangre durante la menstruación y para ayudar a formar tanto la sangre del infante como la sangre adicional materna que se necesita durante el embarazo después de la menopausia, el requisito

para las mujeres es igual al de los hombres se considera que las proteínas necesarias para los adultos son 0.8 gramos por kilogramo de peso corporal, el climaterio es el periodo que precede al cese de la menstruación por razones hormonales hasta los cinco años posteriores a la interrupción del ciclo menstrual la característica más evidente de este periodo es la disminución en la producción de estrógenos, con lo cual la mujer pierde su protección contra el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión u osteoporosis y para fines prácticos su riesgo se torna equiparable al del varón, en la vejez 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. • Hidratación: es importante vigilar que se consuma agua y electrolitos en cantidad suficiente para mantener un balance hídrico adecuado.

## **CONCLUSION**

Principalmente en este ensayo aprendí cual alimentación es en la etapa de la vida si tienes una buena alimentación saludable permite tener una mejor calidad de vida en todas las edades la salud depende de nuestros hábitos, nuestro comportamiento, nuestra alimentación, nuestro nivel de actividad física y el ambiente en el que vivimos, ayuda al desarrollo y correcto funcionamiento de tu organismo, así como a la prevención y/o el tratamiento de algunas enfermedades.

## **BIBLIOGRAFIA**

**ANTOLOGIA;**

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