



# Mi Universidad

## Ensayo

*Nombre del Alumno: Lesly Vázquez Mazariegos*

*Nombre del tema: Alimentación en las diferentes etapas de la vida*

*Parcial: 3er parcial*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Lic. Daniela Monserrat Guillén Méndez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3er Cuatrimestre*

Durante nuestra vida tenemos varios procesos en los que debemos de siempre tener una alimentación saludable llevando también aquellos requisitos que son tales como una alimentación adecuada, equilibrada, variada, inocua, suficiente y completa por lo que es importante llevar en ritmo estas características cuando aún estamos en el vientre de mamá necesitamos muchas energías para el desarrollo de nuestro cuerpo, para que la formación de estos sea correcta, de tal manera en que nos vamos desarrollando vamos necesitando más cosas, al nacer mamá tiene que llevar una dieta, esta dieta ayudará a que no desarrollemos algún tipo de enfermedad, por lo que en el transcurso de los meses, de 0 a 6 meses es indispensable y exclusivamente la leche materna, de 6 a 7 meses ya se puede inducir el consumo de frutas, de 8 a 9 meses cereales y leguminosas, de 9 a 10 meses se puede implementar el consumo de carnes tales como pollo, res y puerco, de 11 a 12 meses el consumo de lácteos, mayor a 12 meses el consumo de fresas, huevo, pescado y mariscos, mayor a 2 años de edad ya se puede añadir azúcar y sal pero sin olvidar que hasta esta edad se sigue implementando el consumo de lactancia materna, durante la niñez cambia en cuanto a la cantidad de raciones por su edad, consumo de legumbres, leche y derivados, verduras y hortalizas, carnes y derivados, procedimos a la etapa de la adolescencia que es cuando surgen los cambios diferentes tanto en mujeres como hombres por lo que es importante el consumo de comidas regulares de tal forma también que se implemente el consumo de los nutrientes necesarios.

Cuando pasamos a la edad adulta y la vejez nuestros requerimientos se vuelven indispensables ya que de esta manera podemos evitar enfermedades a nuestro cuerpo, por ejemplo cuando en la niñez y en la adolescencia no se consume adecuadamente un nutriente necesario, para esta etapa viene afectando continuamente

En este apartado aprenderemos acerca de como surge la nutrición en diferentes etapas de la vida, desde el embarazo hasta la vejez, dando inicio al embarazo que es cuando se debe de llevar una sana alimentación hasta las 38 o 40 semanas de gestación, en el embarazo es cuando la mujer llega a tener muchos cambios físicos por lo que debe de llevar un nivel de consumo adecuado para su organismo y tener la suficiente energía y nutrientes para el bebe, en este proceso de los cambios la mujer tiene cambios físicos metabólicos que se distribuyen en catabólicos y anabólicos y es indispensable saber la manera y la forma en que se debe de llevar este consumo o la madre puede llegar a un trastorno de Anemia por la insuficiencia de energía y nutrientes. “La juventud es el suplemento vitamínico de la anémica rutina social”.  
Fernando Savater

Durante el embarazo se necesita la suficiente ingesta de energía, proteínas, de igual manera como requerimientos en distintos alimentos. En la lactancia materna es de suma importancia para el bebe el dar su consumo hasta los 6 meses de edad, existen en esta etapa problema como son la producción de leche y el tipo de leche que se dará a consumir, así como hay este tipo de problemas en la lactancia hay beneficios tanto para la madre como al bebe, para el bebe le aporta todos los nutrientes que necesita y esta misma recurre a no contraer enfermedades para el bebe, que este siga creciendo con fuerzas y energía necesaria como también su consumo de frutas y verduras, cereales, alimentos ricos en hierro, lacteos pero todos estos en sus distintos meses de crecimiento. Durante su infancia es indispensable el consumo de alimentos saludables de igual manera su alimentación debe de ser adecuada, suficiente, completa, variada y equilibrada. Esto ocurre hasta la niñez por que se tiene que ver la cantidad de alimento que se le debe de dar al niño y cuantos días por semana y sobre todo que tipo de alimentos debe de consumir, Durante la Adolescencia existe un descontrol ya que existen comidas irregulares de tal manera que no hay consumo adecuado pero lo que si es indispensable es el hacer ejercicio al menos una hora durante el día y llegar a tener un

metabolismo correcto. “La clave para seguir cualquier dieta es aprender a controlar el hambre y a manejar los antojos”. Josh Bezoni.

Mientras que en la edad adulta y la vejez es indispensable el consumo de alimentos ricos en vitaminas, calcio, hierro, todo para evitar enfermedades que puedan provocar a su organismo como enfermedades de osteoporosis, artritis entre otras enfermedades que pueda contraer debido a la ineficiencia de algunos requerimientos que necesita su cuerpo, durante el climaterio de una mujer que también puede afectar a un hombre, esto surge cuando la mujer después de estar 5 años sin su ciclo menstrual puede contraer alguna enfermedad provocada por falta de su ciclo y no hay un abastecimiento por una hormona al organismo lo que puede contraer esa enfermedad por eso es importante el tener una vida saludable. “Un cuerpo sano posee una mente sana”. Ami Kalantri.

Para concluir debemos conocer mucho acerca de cuantos aportes nos da cada nutriente y aprender para saber que cantidad debemos de consumir ya sea por raciones y por los aportes que nos dan, de tal manera que debemos evitar enfermedades y correr el riesgo a que a edad adulta o la vejez sean problemas que por no llevar una vida saludable desde el inicio de nuestra vida nos lleguen a afectar, en este apartado conocí mucho acerca de una buena alimentación para cada edad y el aporte que da para nuestro cuerpo cada alimento y también aprendí lo importante que es la lactancia materna para un recién nacido hasta los 2 años de edad que aunque a este ya se le de el consumo de alimentos también sigue dandose la lactancia materna.

La nutrición es base fundamental de nuestras vidas tenemos aquellas GABAS que son las guías de alimentación para estar saludables, tales como el plato del buen comer que nos da como referencias, las frutas y verduras, alimentos de origen animal, Legumbres y leguminosas y cereales, cada una debemos de comerlas por porciones adecuadas.

# Bibliografía

Universidad del sureste. 2023

Antología de Nutrición clínica.PDF

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