



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Michell Guillen Soto

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: 3

La alimentación depende de la etapa de vida en la que estemos, en algunas etapas necesitamos más nutrimentos, calorías, proteínas y grasas, en otras los nutrimentos deben ser mas considerables acorde a la edad y sexo, en otras los nutrimentos se clasifican y en algunos necesitamos mas y en otros menos, la alimentación requiere de conductas buenas para tener una alimentación adecuada, en la etapa de la adolescencia estas conductas se modifican y son las conductas que perduran durante la edad adulta, la alimentación es compleja en cada etapa de la vida un ejemplo es en la etapa del climaterio la mujer se vuelve propensa a enfermedades como diabetes e hipertensión, esto por la causa que durante la etapa de la niñez o adolescencia no hubo buena ingesta de nutrimentos o no fueron los suficientes y adecuados, así las primeras etapas influyen en las ultimas.

En la vida existen diferentes etapas que la conforman y en cada una de ellas la alimentación es diferente.

La primera etapa que comprende es la del embarazo cuando apenas está en formación, una buena nutrición comienza ingiriendo los nutrientes y calorías necesarias para el feto, el líquido amniótico y la placenta durante los primeros 38 a 40 semanas de un embarazo, durante el embarazo el aumento de peso en la madre es normal para que el bebe pueda desarrollarse bien y la madre pueda satisfacer las necesidades del bebe, esto va dependiendo de la edad de la madre, esta claro que una madre adolescente debe de pesar más que una madre madura del mismo tamaño, durante el embarazo ninguna madre debe de perder peso ya que esto provoca disfunción en los nutrimentos del bebe, durante el embarazo algunos requisitos nutricionales aumentan como las proteínas, estas se encargan de la construcción de tejidos, el aumento de ciertas vitaminas como la A pueden causar deficiencias como lo es el labio leporino entre otras, en cambio el calcio adicional es muy bueno ya que sirve para los huesos y los dientes del bebe, para satisfacer los requisitos nutricionales del embarazo se le debe prestar cuidado la selección de comida para suministrar calorías necesarias y no sobrepasarse. Continuamos con la etapa de la lactancia, en esta etapa la madre debe decidir si amamantara a su bebe o no antes de que nazca, para poder amamantar se necesitan de 2 hormonas la prolactina que es la que es la responsable de la producción de leche y la oxitócina que se encarga de la expulsión de la leche hacia la boca del bebe, cuanto mas se amamante el niño más leche produce la madre, durante esta etapa se recomienda no darle otro tipo de alimento que no sea la leche materna, ya que la leche humana esta formulada para cumplir con las necesidades nutritivas durante los primeros 6 meses de vida del bebe, la leche materna es beneficiosa para el bebe ya que contiene todos los nutrientes necesarios para el bebe y previene infecciones estomacales, promueve un buen desarrollo en su mandíbula, dientes rectos y saludables, al ser lactantes no pueden ingerir alimentos contextura, durante el primer año comienzan a comer con movimientos palmares y en el segundo comienzan a comer con los dedos. Continuamos con la etapa de la infancia, en esta etapa la velocidad del crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida, la triplicación se produce en los primeros 12 meses, el peso aumenta de 2 a 3 kilos, el crecimiento en general regular y lento es durante los años de preescolar y primaria pero varia en algunos niños, los niños de 6 años de edad desarrollan habilidades mas finas comenzando a utilizar cuchillo para cortar, los niños pequeños no comen bien si están cansados sus raciones son pequeñas y son de 4 a 6 veces al día. Continuamos con la etapa de la adolescencia, en esta etapa comienzan los cambios físicos, reajustes emocionales y sociales, estos influyen en el comportamiento relacionado con la salud y la alimentación, los hábitos adquiridos en esta etapa perduraran gran parte en la vida de la persona, la alimentación en esta etapa va a depender de la edad y sexo de la persona, las necesidades proteicas se deben determinar por kg de peso, en la ingesta de

hidratos de carbono depende de que tan activo es la persona, en la ingesta de grasas se recomienda que no pase de los 35% de la ingesta calórica total, en la ingesta de vitaminas y minerales la ingesta es elevada ya que ayudan al desarrollo de la persona este nivel baja cuando se presenta la maduración física del individuo, en la adolescencia se desarrollan malos hábitos como saltarse las comidas, comer demasiada chatarra, hacer dietas inadecuadas y comer fuera de casa, la recomendación más apta para esta etapa es evitar las malas conductas ya mencionadas e implementar el consumo de frutas, verduras, féculas y hacer ejercicio mínimo 3 veces por semana. Continuamos con la etapa adulta que a su vez se divide en 3 etapas adulto joven, media y tardía, durante esta etapa los requerimientos nutricionales cambian muy poco, en las mujeres se necesita más ingesta de hierro para reemplazar lo que se pierde en la menstruación, maternidad y menopausia, se considera que en la adultez se necesita 0.8g de proteínas por kg de peso corporal, en esta etapa comienzan las deficiencias óseas, por falta de calcio y activación física entre otras que pueden llevar como consecuencia la osteoporosis. Continuamos con la etapa de la mujer en periodo de climaterio, básicamente es el periodo en el que cesa la menstruación, en esta etapa empieza la disminución de la producción de estrógenos por lo cual la mujer se hace más propensa a desarrollar enfermedades como la diabetes, hipertensión u osteoporosis, por ello debe de conservar un peso adecuado de IMC 20-25 con las ingestas correctas de nutrimentos, para ello debe de implementar una dieta saludable y realizar actividad física de manera regular. Continuamos con la etapa de la vejez, en esta etapa es muy importante implementar medidas como la hidratación, que consuma agua o electrolitos en cantidad suficiente, consumo de fibra y agua para evitar estreñimiento, comer varias veces al día para asegurar el aporte de nutrimentos, aumentar el consumo de verduras y frutas seleccionar alimentos fáciles para su masticación y mantener un buen estado activo.

La alimentación depende de la etapa en la que se vive, no en todas las etapas se necesita la misma ingesta de nutrimentos, en la etapa de la niñez y adolescencia la ingesta es mayor ya que son etapas de desarrollo estas etapas influyen en las etapas adulta y vejez ya que si su ingesta fue correcta a largo plazo previene enfermedades como la osteoporosis, artritis e hipertensión, si la alimentación no fue buena el riesgo de estas enfermedades aumentan.

BIBLIGRAFIA

UNIVERSIDAD UDS. ANTOLOGIA NUTRICION CLINICA. TEMA 3 NUTRICION EN DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA.