



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Ana Paola Lopez Hernández*

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

*Parcial: II*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: III*

*Fecha y lugar de trabajo: 08/07/2023*

Si bien es dicho tener una buena alimentación conlleva a estar bien físicamente y poder tener una buena salud. Alimentarse de forma correcta nos proporcionara energía suficiente para realizar las actividades diarias y cumplir con el requerimiento de una buena ingesta calórica también nos llevara a tener un buen estado de salud. Desde el embarazo nosotros ya llevamos una absorción de nutrientes para poder desarrollarnos de una forma correcta y cumplir con todas las funciones de nuestro cuerpo, se necesita de un alto porcentaje de nutrientes para absorberlo y convertirlo en energía. Además de ser una necesidad vital para la supervivencia la alimentación es algo primordial en nuestra vida y alimentarnos de forma correcta y llevar una alimentación equilibrada nos ayudara mucho en el día a día y como se decía nuestra salud depende fundamentalmente de la variedad y tipos de alimentos que ingerimos a lo largo de toda nuestra vida, los nutrientes que tiene cada grupo de alimentos y cada alimento son de vital importancia

Tener una alimentación saludable nos ayuda a tener además de un buen estado de salud, ayuda a realizar procesos de recuperación, a combatir enfermedades e infecciones y a evitar enfermedades crónicas causadas principalmente por el sobrepeso y obesidad,

En este trabajo se podrá observar la alimentación en las etapas de la vida, donde comienza desde el embarazo y sigue y sigue hasta llegar a la vejez, como es que en todas las etapas necesitamos cierto porcentaje de nutrimentos para poder obtener la energía necesaria y que debemos hacer en cuanto a los alimentos que consumimos, si en verdad nos ayuda y nos proporciona los nutrimentos requeridos y cuales nosotros debemos consumir en proporciones adecuadas para que nuestra alimentación sea una alimentación balanceada , aquí conoceremos todo esto y así conocer más sobre los alimentos; las calorías que nos brinda , vitaminas y minerales, en cuanto a nuestra alimentación , es por eso que alimentarse, y alimentarse de forma correcta nos ayudara a ser mas saludables y con eso , poder prevenir enfermedades provocadas por una mala alimentación o falta de esta.

## **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. Es necesario que la alimentación durante el periodo de gestación sea lo suficiente para que el bebé tenga un buen desarrollo y cumpla con todas las funciones.

## **LACTANCIA**

La leche humana está formulada para cumplir con las necesidades nutricionales de los bebés durante los primeros 6 meses de vida. El contenido de hierro en la leche materna es muy bajo, pero se absorbe muy bien, por lo que no se necesita ningún suplemento de hierro para los lactantes. Los beneficios de la leche materna es que contiene una cantidad de agua, ácidos grasos, lactosa, y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión.

## **ALIMENTACION EN LA INFANCIA**

Se dice que la velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida, después la velocidad aumenta señalando la proximidad de la pubertad. Es ahí en donde necesitan más nutrientes para que el crecimiento sea el correcto y tener una buena alimentación

Los niños de edades comprendidas entre 1 y 6 años muestran un amplio progreso en el desarrollo y en la adquisición de habilidades. Los niños de 1 año utilizan fundamentalmente los dedos para comer y pueden necesitar ayuda para beber. Es importante que a esta edad los niños comiencen a llevar una alimentación correcta en nutrientes necesarios para poder tener un buen crecimiento, tener una falta de nutrientes en la alimentación hace que los niños puedan tener el crecimiento correcto y se estancan, también puede haber una ingesta pobre y con eso

conllevar a una desnutrición. Es necesario también orientarse con un nutriólogo para que puedan tener una buena alimentación y con eso gozar de una buena salud.

## **ALIMENTACION EN LA ADOLESCENCIA**

La adolescencia es una de las etapas de la vida en la que más claramente se puede observar la biopsicosocialidad del individuo; dicha etapa esta conformada por una combinación entre cambios físicos y reajustes emocionales y sociales, que ejercen influencia en los comportamientos relacionados con la salud y la alimentación. En esta etapa el joven debe tener más nutrientes en el cuerpo para poder cumplir con las capacidades de su cuerpo, es importante que lleve una alimentación sana y equilibrada que le proporcione proteínas, vitaminas y minerales así como las calorías que debe tener para obtener energía necesaria, es cierto que también el entrar en primaria, secundaria en la mayoría se descuida, al no querer consumir alimentos, que quizás no le gustan o no quiere consumirlos, también el hecho de no tener tiempo para el desayuno y cuando lo hace no consume lo que debería, empieza a ingerir comida que le proporcionan el triple de calorías, azúcares de lo que requiere, comienza a alimentarse de comidas rápidas, comida chatarra, altos en grasas que no le hacen bien y que a largo plazo podría generar alguna enfermedad.

Se dice que la ingesta de fibra es baja, debido a que comen pocos cereales integrales, frutas y verduras, por lo general no suelen consumir las verduras, pero si es importante para su digestión y el metabolismo. Se considera que los valores adecuados de ingesta de fibra en la adolescencia son de 31 g/ día para chicos de 9 y 13 años, 38g/ día para chicos de 14 a 18 años, y 26g/ día para chicas de 9 a 18 años. Estos valores derivan de cálculos que sugieren que una ingesta de 14g/1.000 cal proporciona una protección óptima frente a la enfermedad cardiovascular.

En las grasas, se recomienda que no supere el 30-35% de la ingesta calórica total y que los ácidos grasos saturados no aporten más del 10% de las calorías. En vitaminas y minerales, los adolescentes las necesitan en cantidades mayores.

La actividad física es muy importante en la adolescencia, las recomendaciones nacionales sobre actividad física establecen que todos los jóvenes deben hacer ejercicio durante al menos 60min al día, es necesario que ellos salgan a realizar algún deporte fuera de casa para distraerse y con una buena alimentación podrán cumplir con todas las funciones del organismo.

## **ALIMENTACION EN LA EDAD ADULTA**

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, va desde los 18 a los 40 años, los individuos tienen la energía necesaria, viajan, tienen planes, realizan ejercicio físico. El periodo medio va desde los 40 a los 65 años, se dice que poco a poco empiezan a disminuir todo lo que hacían en la etapa joven, y en eso también poco a poco empiezan a disminuir el apetito, las ganas de comer, comen muy poco y su ingesta calórica va disminuyendo, al igual que se van desencadenando las múltiples enfermedades al no tener un buen control en su alimentación, no llevar un régimen alimenticio, no consumir las proteínas, vitaminas, minerales, calorías necesarias para poder adquirir la energía completa

Los hábitos alimentarios, si en una persona mayor es deficiente, es indudable que llevan varios así, no es fácil de cambiar, los malos hábitos alimenticios que empezaron a una edad avanzada también pueden representar problemas tales como un sobrepeso u obesidad. Durante esta etapa las personas adultas necesitan consumir alimentos ricos en proteínas de 3-4 raciones semanales: huevos, carnes magras, pescado y legumbres, también consumir muchas frutas y verduras, vegetales, tomar agua natural, aguas frescas con frutas y con cierta cantidad de azúcar en porciones pequeñas, debemos tener en cuenta que al tener esta alimentación balanceada podemos prevenir ciertas enfermedades derivadas de tener una mala alimentación y más cuando se trata de esta etapa, ya que los individuos suelen ser más vulnerables, y su metabolismo poco a poco se va haciendo más lento, pero si se lleva una alimentación equilibrada libre de grasas saturadas (comida

chatarra) la digestión va ser normal y el metabolismo puede funcionar correctamente.

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

Se entiende por climaterio al periodo que procede 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. Al igual que en el varón adulto este riesgo puede ser disminuido de manera significativa mediante llevar una dieta saludable, esto incluye tener una buena alimentación rica en proteína, vitaminas, minerales y que nos proporcionen los nutrientes necesarios, también realizar alguna actividad física puede favorecer a este, evitar adicciones al tabaco, consumir calcio para evitar la osteoporosis y siempre consultar a un nutriólogo para que le ayude en este proceso y como debe llevar su alimentación en cuanto al periodo de climaterio.

## **ALIMENTACION EN LA VEJEZ**

Se dice que en general el envejecimiento se puede clasificar como: envejecimiento “usual o normal”, envejecimiento “exitoso” y envejecimiento patológico.

En la vejez, un buen estado nutricional, resultado de una buena dieta adecuada y ejercicio regular, es vital para asegurar una vida saludable, activa e independiente dentro de la familia, por eso es que la importancia de llevar un buen régimen alimenticio nos proporcionara llegar a la etapa de la vejez sin ninguna afección, con la energía suficiente para poder realizar las actividades que solíamos hacer, tener una vida saludable, gozar de buena salud sobre todo y seguir consumiendo alimentos que nos proporcionen nutrientes que necesitamos. Los requerimientos que necesita todo individuo anciano son; un menor consumo de energía, consumir agua suficiente para mantener un balance hídrico adecuado, requerimiento de proteína aumentado, y consumo de frutas y verduras en porciones necesarias.

La alimentación, como nos dimos cuenta es de vital importancia y llevarla a cabo de acuerdo a lo que nuestro cuerpo necesita nos conllevará a tener una vida saludable en todas las etapas desde el embarazo, para desarrollarnos correctamente y tener un buen funcionamiento, en la infancia, que es cuando más necesitamos consumir todos los alimentos del plato del buen comer, para estar en constante crecimiento y obtener un buen peso, para prevenir la desnutrición infantil, pero sobre todo tratar de evitar toda la comida que contenga grasas saturadas, y que nos podría llevar al sobrepeso u obesidad infantil y con el paso del tiempo ir desarrollando enfermedades crónicas en este caso el más común es la diabetes.

Es necesario que nosotros conozcamos que una buena alimentación nos hace más saludable y sobre todo nos proporcionará la energía necesaria, así como evitar ciertas enfermedades a causa de los malos hábitos alimenticios que tenemos, por eso también es importante que, si tenemos problemas en cuanto a la alimentación, acudamos a un profesional para que nos ayude y tener un régimen alimenticio equilibrado. Saber qué cantidad necesitamos de cada nutriente es esencial para llevar a cabo la alimentación equilibrada y sobre todo el realizar actividad física para tener una vida activa y sana siguiendo al pie de la letra las indicaciones que nos da el nutriólogo o bien nosotros mismos, siempre y cuando sepamos las cantidades y porcentajes correctos, evitando consumir ciertos alimentos que nos pueden causar daño a nuestra salud y a nuestro cuerpo.

# BIBLIOGRAFIA

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