



## Mi Universidad

Ensayo.

*Nombre del Alumno: Julio Cesar Domínguez Costa.*

*Nombre del tema: Alimentación en las 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: tercer 3°.*

Como seres humanos tenemos diferentes necesidades para poder realizar nuestras actividades, una de las más importantes es nuestra alimentación, ya que sin este aporte nutricional no tendríamos energía para realizar cualquier tipo de actividad o trabajo dependiendo el caso.

Tal vez no le ponemos la importancia que realmente conlleva tener una nutrición saludable, pero a lo largo de nuestra vida, pasamos por diferentes etapas de crecimiento y desarrollo, en cada una de dichas etapas necesitamos poder alimentarnos de una manera correcta. Todo esto nos sirve para poder tener un desarrollo completo y saludable, para también poder llevar una vida saludable.

En cada una de las etapas que pasamos como seres humanos, necesitamos requerimientos nutricionales, diferentes alimentos, comidas, frutas, verduras, calorías, proteínas, grasas, etc. Pero como podemos saber, que son las cosas que necesitamos o que debemos consumir, para eso existe los profesionales de la salud, como nutriólogos, ya que ellos tienen un poco más de conocimientos sobre temas nutricionales y con ellos nos podemos acercar para poder cumplir con dichos requerimientos y de esta manera poder tener una vida más saludable y mucho más sana.

Cualquier etapa que pasamos o que estemos pasando es muy importante, no significa que podemos llegar a descuidar una, sino que debemos tener una responsabilidad con cada etapa, todo esto nos sirve para poder desarrollarnos de una mejor manera o para poder dar frente a cualquier tipo de enfermedad o virus que nuestro organismo pueda obtener.

Para poder empezar a hablar sobre la etapa de la infancia, tenemos que recordar que, antes de esta etapa se encuentra el desarrollo de todo ser vivo, que es el proceso del embarazo ya que desde este punto empieza a contar, como es que lleva una alimentación correcta para poder nacer y para poder evitar cualquier tipo de enfermedad en un futuro.

Una buena nutrición durante los 9 meses o en algunos casos menos tiempo, es un papel muy importante, no solo para el niño o el feto, sino también para la madre o mujer embarazada, una mujer embarazada tiene que llevar una buena nutrición ya que por medio de ella el feto necesita calorías y nutrientes para poder desarrollarse de una buena manera, las necesidades nutricionales durante el embarazo, aumenta de manera importante, las necesidades de proteínas aumenta un 20%, las proteínas son esenciales para la construcción de tejidos.

Después del que el feto nace, sigue otra etapa igual de importante que la primera, que es la lactancia, la producción y secreción de leche materna con el propósito de alimentar a un bebe se facilita por medio de la interacción entre varias hormonas después del nacimiento del bebe, la oxitocina y la prolactina instigan el proceso de lactancia. La leche humana esta formulada para cumplir con las necesidades nutricionales de los bebes 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. El poder amamantar a un bebe con la leche materna de la madre, tiene diferentes beneficios nutricionales positivas para él bebe.

Después de la lactancia sigue otra etapa muy importante para él bebe, ya que es la alimentación en la infancia, en esta etapa, ya no depende tanto de la madre, a esto me refiero que las necesidades nutricionales ya no dependen 100% de la madre, si no ya es cambio a los diferentes tipos de alimentos que llegue a consumir. También es importante esta etapa ya que desde esta etapa el niño empieza a alimentarse y poder tener su propio régimen de comida, las cosas que le pueden llegar hacer un tipo de reacción alérgica o simplemente las cosas que más le pueda llegar a gustar, en esta etapa los papas o el personal de salud debe de estar muy atento ya que

puede presentar diferentes reacciones y de esta manera el niño va obteniendo y descubriendo diferentes gustos y necesidades, que en un futuro le ayudara para poder realizar cualquier tipo de trabajo o simplemente tener una vida más sana.

Después de la infancia sigue la adolescencia, otra de las etapas muy importante para el niño o niña, ya que es esta etapa, tienen diferentes tipos de cambios tanto físicos como psicológicos, en esta etapa es muy importante llevar una nutrición de acuerdo a las necesidades que podamos llegar a tener, los hábitos alimentarios que se observan en los adolescente con mayor frecuencia que en otros grupos de edad son las comidas irregulares, el consumo excesivo de comidas fuera de casa (especialmente en restaurantes de comida rápida), la realización de dietas y la mala costumbre de saltarse alguna comida.

En esta etapa se recomienda tener una actividad física, establecen que todos los jóvenes deben hacer ejercicio al menos 60 min al día, incluyendo la participación en una actividad intensa al menos 3 días a la semana.

Concluyendo la etapa de la adolescencia, iniciamos con la etapa de la edad adulta, durante estos años, los requisitos matronales de los adultos saludables cambian muy poco, 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. Los hábitos alimenticios establecidos por las personas mayor son deficientes, es indudable que llevan varios años así. Estos hábitos no son fáciles de cambiar, los malos hábitos alimenticios empezaron a una edad avanzada también pueden representar problemas.

Ya en la última etapa de la vida de cualquier ser vivo es la vejez, en la vejez, un buen estado nutricional, resultado de la interacción de los genes con una dieta adecuada y ejercicio regular, es vital para asegurar una vida saludable, activa e independiente dentro de la familia y la comunidad.

En la realización de este trabajo me pude dar cuenta de la importancia que tiene una buena alimentación, no solo para poder realizar cualquier actividad o trabajo, sino también para poder vivir de una manera más sana, y poder evitar en algunos casos enfermedades que pueden llegar o poner fin a nuestra vida.

En cada una de las diferentes etapas de nuestra vida, nuestro organismo o cuerpo necesita de diferentes nutrientes, minerales, calorías, proteínas, etc. Para poder desarrollarnos de una buena manera, para poder lograr este objetivo nosotros tenemos que apoyarnos de diferentes maneras ya sea con profesionales o con personal de salud, para que de esta manera podamos cumplir y llevar a cabo todos los propósitos de vida, con una buena nutrición será muy difícil que lleguemos a tener alguna enfermedad o complicación a lo largo de nuestra vida, pero tenemos que ser más responsables con nosotros mismos.

#### **Bibliografía:**

- Universidad del sureste. 2023. Antología de Nutrición Clínica. Paginas (49 a la 67). PDF.