



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Tania Geraldine Ballinas Valdez*

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

*Parcial: 3 unidad*

*Nombre de la Materia: Nutrición Clínica*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3-A*

La alimentación siempre ha sido tan importante en la vida del ser humano, desde el momento que nacemos y en el crecimiento, llevar una buena alimentación propicia que a nuestro organismo le brindemos los nutrientes y vitaminas que necesita, incluso obtener energía para nuestras actividades del día.

La alimentación juega un papel importante en las diferentes etapas de la vida, desde que una mujer está embarazada debe cuidar de su alimentación, ya que, de eso depende que él bebe se desarrolle de manera correcta, por eso el buen asesoramiento con un doctor hace la diferencia. Nosotros como estudiantes tener los conocimientos básicos acerca de nutrición nos ayuda a mejorar nuestra propia alimentación y entender el porqué de consumir ciertos alimentos en la dieta diaria.

Hemos de entender, que los alimentos en ciertas edades el consumo debe ser moderado o incluso se deben de consumir en mayor cantidad ya que el contenido nutrimental de ciertos alimentos solos o en conjunto propicia que ingresemos mayores o menores cantidades de nutrientes. Muchas veces no cuidamos nuestra salud por lo que consumimos, incluso el consumir comida chatarra en la vida puede provocarnos daños en gran consumo, por eso debemos reducir esos alimentos en nuestra vida e incluso debemos evitar consumir bebidas con alto nivel de azúcar o de alcohol, así evitaremos dañar nuestros órganos y tengamos una mejor calidad de vida.

El Plato del Buen Comer es una fuente de apoyo para poder conocer que alimentos debemos consumir en ciertas cantidades y que debemos tener en consideraciones cuando vayamos a comerlas, incluso la asesoría de algún Nutriólogo(a) es de gran ayuda ya que nos enseñan a llevar una alimentación saludable e incluso para las personas con ciertas enfermedades el llevar una dieta puede mejorar su salud y controlar su enfermedad, así procurando tenga un estilo de vida saludable.

En la etapa de un adulto mayor, su alimentación también cambia por completo ya que su metabolismo se va haciendo más lento y su ingesta es en menor cantidad, ellos deben consumir alimentos que les propicien los nutrientes que requieren en su organismo, e incluso alimentos que no le provoquen un daño, porque bien dicen que hay que envejecer con dignidad y nosotros como estudiantes tener conocimientos sobre una alimentación saludable puede hacer que nuestra calidad de vida sea mejor y poder ayudar a nuestro organismo para que se encuentre en buenas condiciones.

Según Sócrates: “Uno debe comer para vivir; no vivir para comer...” Nosotros debemos tener en cuenta que todos los alimentos que consumimos hacen que podamos tener una vida saludable pero no todas las personas lo llevan de manera saludable, muchos consumen alimentos y bebidas que poco a poco deterioran su salud.

La alimentación es primordial para las distintas etapas de la vida, una buena nutrición durante las 38 a 40 semanas de un embarazo es esencial para la madre y el niño, ya que la madre debe proporcionar nutrientes y calorías al feto y todo lo que se forma durante su formación, si hay una mala nutrición por parte de la madre el feto puede sufrir malformaciones o deficiencias en su desarrollo. La mujer embarazada aumenta de peso por el crecimiento del feto, pero su ganancia de peso promedio debe ser 11.3 a 15.8 kg, aunque las mujeres con un bajo peso se les recomienda subir de peso por todo los cambios que tendrá, la mujer en buen peso debe cuidar de su peso y las mujeres con sobrepeso se les recomienda no subir de peso para que la madre. Las necesidades de proteínas aumentan en un 20% o 25%, por la cual una mujer embarazada debe consumir nutrientes con hierro, cobre, zinc y vitaminas como la B, vitamina A (en cantidad controlada), vitamina D, vitamina K, vitamina C e incluso minerales como calcio, hierro, zinc, yodo y selenio; también la mujer puede tomar leche fortificada.

La mujer debe decidir si dará de amamantar o no a su hijo, ya que la lactancia materna es mejor para la alimentación del bebé ya que la leche materna contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos esenciales durante los primeros 6 meses de vida, aunque muchas mujeres no lo dan debido a la producción de leche insuficiente o por su pezón. Dar lactancia materna tiene muchos beneficios, ya que la leche materna contiene todo lo que él bebe necesita para su desarrollo, ayuda a la inmunidad y reduce el riesgo de que presente infecciones. Él bebe aprende técnicas de cómo obtener su comida, por eso, cuando él bebe tiene 4- 6 meses de vida ya tienen un movimiento de succión maduro, pero después poco a poco se puede ir dando otro tipo de frutas para ver si él bebe las tolera o presenta ciertas alergias, así él bebe va complementando su alimentación.

La alimentación en la infancia cambia ya que en esa etapa el crecimiento es en general, regular y lento, incluso aumentan de peso en preescolar y primaria, durante el primer año el niño experimenta con su comida y come con sus dedos, los niños de 2 años usan cuchara y sus manitas y a las 6 años ya tienen habilidades finas, sus comidas deben ser acorde a su edad y la capacidad estomacal, deben especificarse los horarios de comida y juego e

incluso su descanso debe ser esencial, se debe evitar los jugos de zumo de frutas para no dañar su salud y evitar alimentos que produzcan daños al organismo del niño y mejor incluir en su dieta alimentos que le proporcionen lo necesario. El crecimiento en edad escolar entre los 6 y los 12 años de edad es lento pero constante, acompañado de un incremento, incluso los niños empiezan a formar relaciones sociales en la primaria ayudando al niño a relacionarse con su medio, hay que tener en especial cuidado con ellos ya que algunos dejan de comer y puede presentar daños a su salud, por eso, hay que enseñar desde casa buenos hábitos alimenticios y así el niño podrá alimentarse bien y evitara enfermarse.

La alimentación en la adolescencia cambios físicos y reajustes emocionales y sociales ya que es el tránsito de la niñez a la edad adulta, su alimentación debe ser relacionada a su edad y sexo, deben consumir en más cantidad proteínas para el buen desarrollo, en hidratos de carbono debe ser proporcional a si es activo o pasivo se debe consumir de 31g/día y en 26g/día para niñas y las grasas no deben ser superior de 30-35% Y las cantidades vitaminas y los minerales deben ser mayores para el buen crecimiento, se debe cuidar que los adolescentes no se salten sus comida porque es muy normal a esa edad y se les recomienda hacer ejercicio al menos 60 min/día.

La alimentación en la vida adulta de 40-65 años es importante porque ya hay presencia de enfermedades y más poca actividad, a las mujeres se les recomienda consumir más hierro ya que se presentan los síntomas de la menopausia, para los dos sexos deben consumir proteínas 0.8 gramos, consumir calcio y vitamina D, e incluso alimentos que ayuden a prevenir problemas en los huesos o de osteoporosis. Ellos deben consumir lo necesario según su edad y evita los malos hábitos ya que es normal que los presenten por diversos factores e incluso en el climaterio hay más presencia de enfermedades ya que el organismo se debilita por eso las mujeres en este proceso deben tener una dieta equilibrada y consumir calcio para evitar osteoporosis ya que si hay una mala dieta que sea consumir alcohol, tabaco, grasas, proteínas y cafeína pueden deteriorar su salud.

La alimentación en la vejez cambia totalmente, porque en la vejez se reduce la actividad física e incluso las necesidades alimenticias son menores, pero si hay enfermedades el cuerpo se deteriora por eso se debe cuidar a las personas mayores y ver que lleven una alimentación saludable, deben consumir más agua e incluir en sus dietas fibra e incluir suplementos de calcio, magnesio y zinc, dar alimentos que no sean tan duros como proteínas y dar que coman frutas y verduras, apoyar en que hagan ejercicio y eviten el consumo de alcohol o tabaco, así tengan un estilo de vida saludable.

Esto nos da a entender que mientras más vamos creciendo nuestras necesidades alimentarias son distintas, pero en proporción adecuada que puedan proporcionarnos los nutrientes que necesitamos para nuestro desarrollo, sabemos que mientras un ser humano va creciendo sus necesidades alimentarias van en disminución ya que el proceso digestivo se va alentando y por esto se busca alimentos acorde a su edad y sexo.

El comer bien y saludablemente propicia a que nuestra calidad de vida sea mejor, porque muchas veces la mala alimentación y el consumo de alimentos que no nos brinden buenos nutrientes como la comida chatarra que en casi la mayoría de las etapas está presente, pero depende de nuestro buen criterio si consumirlas o no.

Como estudiantes de enfermería es importante tener conocimientos acerca de la nutrición en las distintas etapas de la vida, ya que cuando nosotros estemos en un hospital el poder aconsejar a los pacientes con respecto a su salud y la alimentación que debe tener, estos datos nos brindan ayuda y a la vez nos ayuda a que nosotros mejoremos nuestros hábitos alimenticios y seamos personas sanas y no que después podamos desencadenar enfermedades

A mi punto de vista, si nosotros desde casa tenemos buenos hábitos alimenticios nos ayudara ya que podremos considerar que alimentos nos puedan brindar ciertos nutrientes y para poder obtener la energía para nuestras actividades, incluso una buena alimentación complementada con ejercicio hace que mejore nuestro estatus de salud, así podremos tener una vida saludable y poder desarrollar resistencia física y que nuestros órganos se estén en mejor estado.

Hay una frase que me gusta y dice dime lo que comes y te diré quién eres, en este caso las personas dependiendo a sus malos hábitos e incluso el peso o IMC que tengan los clasifican, pero con esta clasificación podemos comprender que posibles enfermedades puede desarrollar si no cuida de su alimentación o se preocupa por hacer ejercicio, muchas personas no le toman importancia ya que piensan que no les hará daño consumirlo y que si la personas les comentan de su error la toman por loca, pero si tuviéramos conciencia del consumo de alimentos evitaríamos que hubiera gran incremento de personas con sobrepeso u obesidad.

Sin más, invito a todos que reflexionemos sobre los hábitos que tenemos y tratemos de consumir alimentos que nos beneficien a nuestra salud y llevar una dieta balanceada y complementarla con ejercicio, para así poder vivir sanamente.

## BIBLIOGRAFIAS

Universidad del Sureste 2023. Antología de Nutrición Clínica .pdf:  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>