



## Ensayo

*Nombre del Alumno Karla Regina Pérez Hernández*

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

*Parcial 3*

*Nombre de la Materia Nutrición*

*Nombre del profesor*

*Nombre de la Licenciatura Enfermería*

*Cuatrimestre 3*

*Lugar y Fecha de elaboración*

Se dice que la alimentación es parte fundamental para el ser humano en nuestro organismo pero cabe recalcar que la alimentación va variando o dependiendo de acuerdo a cada etapa de la vida de las personas, en cada etapa va cambiando los alimentos que se deben de consumir o incluso en las porciones de cada platillo de acuerdo a la jarra del buen beber y el plato del buen comer, en este trabajo veremos los alimentos que se deben de consumir en esta etapa y tener un mejor conocimiento de lo alimentos que le podemos proporcionar en especial a los niños que son los que mejor alimentación deberían de tener por lo que se vería reflejado en el desarrollo de cada individuo y con lo que respecta a la información recabada poder informar a terceras personas sobre la importancia de hacer buen uso de los alimentos para un bien común.

En el embarazo la nutrición durante las 38 a 40 semanas de un embarazo normal es esencial tanto para la madre como para el niño porque existen muchos cambios fisiológicos y metabólicos porque es cuando más energía necesita la mamá para poder tener los mejores nutrientes para poder dárselo al bebé mientras está en la pancita para que el bebé pueda tener un buen desarrollo embrionario y no tener riesgos en el embarazo en la mujer es muy indispensable que tenga una buena alimentación que no esté en sobrepeso mucho menos en desnutrición, una malnutrición de la madre produce retraso mental y deficiencias en el crecimiento del feto. El aumento de peso durante el embarazo es natural y necesario para que el bebé se desarrolle normalmente y la madre pueda mantener su salud. Por tanto la mujer según su peso se le dará una dieta nutricional en este caso si la madre es de poco peso pues está se verá obligada a subir más de peso y si es una persona gordita deberá de bajar de peso para no correr riesgos de perder al bebé, las necesidades de proteínas van aumentando en un 20% para las mujeres embarazadas de más de 25 años y en 25% para las adolescentes embarazadas. Se necesita vitamina C adicional para desarrollar colágeno y para aumentar la absorción de hierro. Son necesarias cantidades mayores de vitaminas B debido al papel que juegan en el metabolismo y el desarrollo de los glóbulos rojos. (Antología 2023)

Así como también es importante que la madre consuma calcio necesario puesto que es de vital importancia porque el calcio es principal fuente para el desarrollo de los huesos, es de vital importancia la selección de comidas en esta etapa o periodo para un buen desarrollo del embrión. Por otro lado los antojos inusuales de ciertos alimentos durante el embarazo no hacen daño, a menos que su ingestión interfiera con una dieta normal balanceada o produzca una ganancia de peso excesiva.

Por otro lado la lactancia materna en los primeros meses de vida de un recién nacido es indispensable el consumo de leche materna para el buen desarrollo y crecimiento pues la leche materna no hace daño a ningún bebé no causa ninguna alergia y es la más recomendable porque contiene más de 100 ingredientes que otros botes de alimentos de fórmula no tienen, cuanto más se amamante al niño,

más leche produce la madre, toma de 2 a 3 semanas establecer por completo la rutina de alimentación; por tanto, se recomienda no dar ninguna alimentación adicional durante este tiempo, (antología,2023) Los bebés amamantados muestran una incidencia menor de infecciones en el oído, diarrea, alergias y admisiones a hospitales. La alimentación en la infancia la altura al nacer aumenta un 50% en el primer año, pero no se duplica hasta aproximadamente los 4 años de edad por lo que es importante llevar una buena alimentación para que el desarrollo del niño pueda ser el adecuado de acuerdo a su edad y peso, en esta etapa es cuando los niños tienen más interés o necesidad de sentir los alimentos, experimentar su consistencia, aspecto, textura, sabor, olor por lo que empiezan a comer con los deditos, los niños de 2 años ya tienen más conocimiento y se empiezan a sentir independientes porque empiezan a comer solos, ya logran agarrar la taza y los niños de 6 años ya empiezan hasta comer con cuchillos y la necesidad de probar más alimentos, en el caso de estos niños se debe de tener un horario establecido de comida así como de actividades porque pasa que hacen actividades así y a la hora de comer no tienen suficiente apetito, Los zumos de frutas y las bebidas a base de zumos son de consumo frecuente en niños pequeños. A menudo, tales bebidas reemplazan el agua y la leche en su dieta pero un elevado o en exceso el consumo de este zumo hace daño por eso es de suma importancia el porcentaje a ingerir al día. En la etapa escolar es cuando los niños tienden a comer refrigerios fuera de casa por lo que hay niños que no desayunan en casa y esos tienden a tener un déficit de memoria y concentración que aquellos que si desayunan y pues optan por comer comida ya preparada en tiendas de comida rápida. Cuando la ingesta proteica es inadecuada, se observan alteraciones del crecimiento y del desarrollo. En el adolescente en crecimiento, una ingesta proteica insuficiente da lugar a retraso del crecimiento y poca concentración en el ámbito escolar, se sabe que en esta etapa es una etapa que los adolescentes tienen más irregularidades porque no tienen un horario establecido para comer puesto que como son adolescentes que ya cuentan con dinero entonces optan por consumir alimentos altos en grasa que

ya tienen preparados en pequeños comedores de la calle, las recomendaciones nacionales sobre actividad física establecen que todos los jóvenes deben hacer ejercicio durante al menos 60min al día, incluyendo la participación en una actividad intensa al menos 3 días a la semana.

Otro punto importante a tratar es la alimentación en la edad adulta en esta etapa es importante saber la correcta selección de los alimentos que se van a proporcionar a las personas de edad adulta porque una mala alimentación podría ser factor de alguna enfermedad por lo que es una etapa de mayor riesgo de poder tener alguna enfermedad, en la edad de 18-40 años están interesados en hacer ejercicio por su propio bien y también es posible que participen en eventos atléticos, para no tener problemas músculo- esquelético a una edad un poco más alta, 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.(Antología,2023). La disminución del sueldo durante la jubilación, la falta de transporte, la discapacidad física y las instalaciones para cocinar inadecuadas pueden producir dificultades para seleccionar y preparar la comida son factores que pueden verse reflejados precisamente en su alimentación

La alimentación en la mujer en el período de climaterio, es el periodo que precede al cese de la menstruación por razones hormonales hasta los cinco años posteriores a la interrupción del ciclo menstrual, en esta etapa es cuando se pierde el periodo de protección contra el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes, hipertensión, osteoporosis entre otras. Para llevar un buena salud en esta etapa debería de comer saludable, que realicen ejercicio, tomen suficiente agua, que no sean fumadores activos y sean alcohólicos. Por último la alimentación en la vejez es necesario tener una dieta adecuada y ejercicio regular, es vital para asegurar una vida saludable, activa e independiente dentro de la familia y la comunidad. Las preocupaciones que hay que considerar es que tenga menor energía, tener una buena hidratación, ver qué no halla un consumo elevado de

fibra, un buen lavado bucal, comer varias veces al día, comer un poco más de frutas y verduras y comer acompañado porque mejora un mejor ambiente para tener ganas de querer comer los alimentos.

Para concluir podemos decir que la alimentación es muy importante y muy indispensable para cada etapa de la vida en cada etapa la alimentación va variando cada alimento del plato del bien comer, es muy importante conocer los beneficios de cada alimento para un buen correcto funcionamiento en el ser humano, para proporcionar la energía necesaria.

### **Bibliografía**

Libro de universidad del sureste, Antología de nutrición 2023

Cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304 Nutrición