



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Marcia Guadalupe Gordillo Santiago*

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

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat mendez*

*Nombre de la Licenciatura: licenciatura en enfermería*

*Cuatrimestre: 3*

## ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

### **EMBARAZO**

En esta etapa que es una de las más importantes y en donde una mujer debería y debe alimentarse de manera que tanto la mamá como para el bebé.

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. Una buena nutrición durante las 38 a 40 semanas de un embarazo normal es esencial tanto para la de sangre y el tejido graso de pechos y útero.

#### **Ganancia de peso durante el embarazo**

Este tema es uno de los más importantes en esta etapa, ya que el subir de peso es algo de lo más normal en el embarazo y necesario para que el bebé se desarrolle normalmente y la madre pueda mantener su salud, además del desarrollo del bebé, el útero, los pechos, la placenta, el volumen de sangre, los fluidos corporales y la grasa de la madre deben aumentar para responder a las necesidades del bebé. La ganancia de peso promedio durante el embarazo es de 11.3 a 15.8 kg.

Por otro lado la ganancia de peso varía. Una adolescente embarazada que aún está en crecimiento debe subir más que una mujer madura del mismo tamaño. Las mujeres bajas de peso deben aumentar de 12.7 a 18.1 kg. Las mujeres de peso promedio deben evitar la ganancia excesiva de peso y tratar de mantenerse dentro del promedio de 11.3 a 15.8 kg. Las mujeres con sobrepeso pueden subir menos que la mujer promedio, pero no menos de 6.8 kilogramos.

#### **Necesidades nutricionales durante el embarazo**

En el embarazo existen diversas necesidades y requisitos. Algunos requisitos nutricionales aumentan de manera importante durante el embarazo, las necesidades de proteínas aumentan en 20% para las mujeres embarazadas de más de 25 años y en 25% para las adolescentes embarazadas. Las proteínas son igual de esenciales para la construcción de tejidos y los alimentos ricos en

proteína son fuentes excelentes de muchos otros nutrientes esenciales, sobre todo hierro, cobre, zinc y vitaminas B.

## **LACTANCIA**

Esta es la parte un importante, la madre tiene que decidir antes de que nazca el bebe la lactancia, la producción y secreción de leche materna con el propósito de alimentar a un bebé, se facilita por medio de la interacción entre varias hormonas después del nacimiento del bebé.

### **Beneficios de la lactancia**

Existen diversos beneficios de la lactancia, el primer beneficio de la lactancia es la nutrición, la leche materna contiene una buena cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, algo importante es que ningún bebé es alérgico a la leche materna de su madre, aunque puede tener reacciones a algo que la madre come.

### **Leche materna**

Durante los primeros días de vida, un bebé alimentado con lactancia materna toma calostro, un líquido transparente amarillento que satisface sus necesidades nutricionales durante la primera semana.

## **ALIMENTACION EN LA INFANCIA**

### **Crecimiento y desarrollo**

Después del primer año de vida del niño, este tiende a disminuir el crecimiento en contraste con la habitual triplicación del peso de nacimiento que se produce en los primeros 12 meses, ha de transcurrir 1 año más para que el peso de nacimiento se cuadruple. Del mismo modo, la altura al nacer aumenta un 50% en el primer año, pero no se duplica hasta aproximadamente los 4 años de edad

## **ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA**

La adolescencia es el tránsito entre la niñez y la edad adulta, ocurre en lapsos variables y su duración depende de las circunstancias específicas del individuo

: • La intensidad del crecimiento lineal, función hormonal cambios en las emociones y sentimientos.

• La presencia o la ausencia de conflictividad en su entorno como situación familiar, relación con los padres, autoridades y pares.

### **Necesidades nutricionales**

Las ingestas dietéticas de referencia (IDR) para adolescentes se establecen en función de la edad y del sexo. Aunque las IDR proporcionan una estimación de las necesidades energéticas y nutricionales del adolescente, las necesidades reales varían considerablemente entre individuos, como consecuencia de las diferencias en cuanto a composición corporal, grado de maduración física y nivel de actividad física.

## **ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA**

En esta etapa se divide en en manera general en 3 etapas : etapas adultas joven, media y tardía. La etapa adulta joven es de emoción y exploración. El rango de edad va desde los 18 a los 40 años.

### **Requisitos nutricionales**

Durante estos años, los requisitos nutricionales 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. Después de la menopausia, el requisito para las mujeres es igual al de los hombres.

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

Se entiende por climaterio al periodo que precede 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 y para fines prácticos su riesgo se torna equiparable al del varón.

### **ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ**

Se acepta de manera general que el envejecimiento se puede clasificar como: a) envejecimiento "usual o normal"; b) envejecimiento exitoso, y c) envejecimiento patológico. El envejecimiento usual o normal se define como un proceso que involucra la disminución de las funciones cognitivas y musculares con una posible pérdida de la autonomía. El envejecimiento exitoso se presenta en la población que no presenta padecimientos que requieran medicamentos, con una vida social activa y con las funciones físicas y cognitivas adecuadas. El envejecimiento patológico es aquel en donde los sujetos presentan enfermedades degenerativas, cardiovasculares y malignas

#### **Requerimientos y precauciones específicos en adultos mayores de 65 años**

- Menor consumo de energía; ya que el gasto energético basal y la masa magra disminuyen en aproximadamente un 20% entre los 30 y los 90 años.
- Hidratación: es importante vigilar que se consuma agua y electrolitos en cantidad suficiente para mantener un balance hídrico adecuado.
  - Consumo elevado de fibra y agua, recomendados para evitar estreñimiento producto de disminución en la actividad física y en la motilidad intestinal, teniendo precaución de observar que no haya presencia de impacto fecal u oclusión intestinal.
- Con dietas altas en fibra incluir suplementos de calcio, magnesio y zinc para evitar balances negativos de estos nutrimentos.
  - Requerimiento de proteína aumentado por presencia de patologías; la tensión emocional y física pueden inducir a balances negativos de nitrógeno.
  - Las alteraciones en la salud bucal disminuyen el consumo de frutas frescas, carnes y verduras crujientes; lo que, a su vez, conlleva al riesgo de ingerir dietas con inadecuado contenido de energía, hierro y vitaminas.
- Vigilar el consumo adecuado, al menos 3 raciones de verdura y 2 de fruta, para asegurar el requerimiento de antioxidantes como: ácido ascórbico, ácido fólico y carotenos, en especial luteína y zeaxantina.

- Competencia por la interacción medicamentos-nutriente. Recomendaciones generales:
- Comer varias veces al día. Es importante hacer de 3 a 5 comidas cada día Para asegurar el aporte de los nutrientes que el cuerpo necesita; si no se consume una cantidad de alimentos suficiente, el organismo no recibe la energía, las proteínas, el calcio y las vitaminas que necesita.
- Aumentar el consumo de verduras y frutas. Las verduras y las frutas aportan vitaminas, nutrientes inorgánicos y fibra. Por fortuna son sabrosas, frescas, variadas, se pueden comer crudas o cocidas y hay para todos los presupuestos en especial cuando se consumen en temporada
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas' Las bebidas alcohólicas pueden mejorar el apetito cuando se toman con moderación, antes o durante la comida y en compañía de otras Personas. En exceso pueden sustituir a la comida y, Por lo tanto, disminuir la ingesta de alimentos, lo que aumenta el riesgo de tener desnutrición.

El objetivo de este tema era que el lector se indagara de información importante para todas las que ya son madre, o las futuras madres para que tengan un buen embarazo y nutrición para ellas y sus hijos

## BIBLIOGRAFIA

[cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304 NUTRICION CLINICA.pdf](#)  
([plataformaeducativauds.com.mx](#))