



## Ensayo

*Hugo Leonel Espinosa Hidalgo*

*Alimentación en las diferentes etapas de la vida*

*Parcial 3*

*Nutrición clínica*

*Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Licenciatura en enfermería*

*Cuatrimestre 3*

Como bien sabemos la nutrición es un gran aspecto de gran importancia en la etapa de vida desde la formación en el vientre hasta el último día de vida. Aunque muchas personas es algo que toman a la ligera como si fuera algo más.

La dieta no solo se basa en un cuidado obligatorio que se debe de cumplir si o si, claro que es importante cumplir con cada uno de los aspectos pero no se trata de que se lleve a cabo como un castigo, si no como un estilo de vida, un estilo de vida saludable que a largo plazo tendrá sus beneficios.

Al decir estilo de vida quiere decir que se tratara de una alimentación correcta con las cantidades y alimentos en proporciones adecuadas.

Son distintos puntos que vamos a ir mencionando más adelante, con el fin de tocarlos un poco a fondo e ir entendiendo de qué se trata y el porqué de su importancia.

Recordemos que al hablar de nutrición no solo se trata o se refiere a la alimentación ya que esto va tomado de la mano con los hábitos personales como lo es la activación física, el descanso, entre otras cosas.

Esto de la nutrición va muy de la mano con los cuidados en el ámbito de salud, ya que sabemos que ante un paciente en ocasiones se deben de hacer ciertas recomendaciones, planes de cuidado.

Como bien sabemos la dieta está presente en distintas etapas de la vida y es un estilo de vida.

Ahora bien un primer punto muy importante es el embarazo, ya que desde acá la dieta adecuada es de gran importancia para la formación y buen crecimiento del bebé y un buen cuidado para la mamá ya que en este proceso surgen cambios metabólicos lo que significara más demanda de energía y nutrientes para la madre debido a que hora ella es la encargada de nutrir al bebé.

El embarazo es un periodo donde hay mayor requerimiento de nutrientes a lo que esto conlleva que las mujeres sean más propensas a mayores riesgos.

Por eso mismo cada mujer embarazada lleva un plan de cuidados específicos como el control del peso ya que durante el periodo de embarazo hay un rango de aumento de peso permitido.

Como bien se mencionó antes hay una necesidad nutricional de alimentos algunos requisitos aumentaran de acuerdo a cada mujer embarazada. El hecho de satisfacer estas necesidades no conlleva a comer de todo sin una medida, es necesario aumentar las cantidades proporcionalmente.

Dentro de esto tenemos la lactancia, esto tiene un beneficio tanto para la madre como para él bebé, en gran parte será para él bebé ya que este será quien saldrá más beneficiado ya que tendrá un crecimiento adecuado.

No obstante se debe de tener en cuenta que la decisión de la madre, ya que ella será quien decida si amamanta a su bebé o no. Esto dependerá de ella, aunque la responsabilidad de nosotros como enfermeros o personal de salud es orientar y hacerle saber los beneficios que esto trae a su bebé. En el caso de que decidan que no debemos recomendar que durante un cierto lapso de tiempo él bebé únicamente debe de consumir leche, sea de pecho o de fórmula.

Otra etapa importante es la alimentación durante la infancia, esto será importante para el buen crecimiento y desarrollo del niño o niña ya que durante esta etapa el crecimiento disminuye considerablemente durante el primer año de vida.

En esta parte esta también la etapa o el crecimiento en edad preescolar en donde en esta parte los niños adquieren habilidades, como el uso de una tasa de un cuchillo entre otras cosas. En ese caso no solo se debe de vigilar eso ya que debemos de cuidar su descanso ya que los bebés en esa etapa si no descansan bien no tiene el suficiente apetito.

Por otra parte la alimentación en edad escolar, en este más que nada es donde comienzan a influenciarse de su ambiente y su sociedad en donde ven como los demás tiene distintas formas de alimentarse, regularmente sus atractivos pues sabemos que es todo tipo de comida chatarra.

Debemos de tener en cuenta que en estas primeras etapas es en donde más cuidado debemos de tener tanto nosotros como personal de salud ya que como se mencionó poco atrás nosotros somos los encargados de orientar y ayudar a los padres, debemos de ser conscientes y no hacer a un lado este tipo de temas ya que primeramente es nuestro deber de informar.

De la misma manera que debemos de brindar los mejores cuidados posibles ya que es nuestra responsabilidad el buen cuidado de la vida. Recordemos que uno de los fines de la enfermería es prolongar la vida.

Seguidamente esta la alimentación en la adolescencia, pues acá ya se presentan los cambios hormonales y hay mayor demanda en alimentos esto va a variar

dependiendo de la edad y sexo. En donde se presenta el mayor consumo tanto de proteínas como carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

Por esta parte las conductas alimenticias van a variar con mayor frecuencia dependiendo el grupo de edad. También dependerá de la actividad física que lleven, nuevamente entraran las recomendaciones y cuidados dependiendo de lo que hagan ya que sabemos que aquellas personas que hagan cualquier tipo de deporte tendrán una demanda alimenticia mayor.

Por otra parte tenemos la alimentación en la etapa adulta, una etapa muy importante ya que esta etapa se considera desde los 18 a los 40 años de edad en donde durante este periodo de tiempo pues comienzan algunas enfermedades, como la diabetes, hipertensión, entre otras. Por eso mismo una dieta adecuada será de gran ayuda.

En esta parte los requisitos nutricionales cambian muy poco pero en cuestión de los requisitos calóricos van disminuyendo esto se presenta alrededor de los 25 años, como consecuencia pues habrá un aumento de peso si las calorías no se reducen.

En esta etapa es donde posiblemente existen más recomendaciones debido a los hábitos alimenticios que por mucho se han llevado y que ahora serán mucho más difíciles de corregir por lo que se debe motivar a la ingesta de diversos alimentos que beneficien.

También existe el llamado periodo climaterio, este proceso afecta en gran parte a mujeres ya que prácticamente están expuestas a distintas enfermedades debido a ese periodo sin embargo existen las recomendaciones sobre la buena alimentación la actividad física para que estas afecciones disminuyan de manera significativa.

En cuanto a otro punto sería la alimentación en la etapa de la vejez, principalmente pues esto dependerá de la forma en que uno envejezca, ¿de qué

dependerá?, dependerá si a cierta edad padece alguna patología, usa medicamentos, en la forma que se deterioren las funciones cognitivas.

En la vejez un buen estado nutricional puede tener un resultado muy beneficioso ya que puede asegurar una vida saludable, activa, independiente.

Esto dependerá del estado nutricional de cada persona, ya que como se mencionó pues dependerá mucho de los hábitos que se han llevado los años atrás.

Más que nada podemos darnos cuenta que el personal siempre está presente sea el enfermería, médico, nutriólogos pero siempre estará alguien quien de una indicación, una orientación del porque y como llevar una dieta saludable, en cuestión de enfermería pues no como tal puede otorgar o elaborar una dieta, pero como bien he mencionado si puede orientar a una persona del cómo, en que cantidad, que alimentos, y más que nada aclarar el porqué, ya que muchas personas necesitan el porqué de las cosas y sería más eficaz.

Más que nada para finalizar pues la nutrición es una pieza fundamental en la vida, en el ámbito de salud prácticamente en todo. En lo personal siento que es muy interesante el saber todo esto ya que como enfermeros debemos de brindar cuidados de calidad, con el fin de prolongar la vida y de mejorar lo mayor posible a un paciente.

Y mucho mejor si el cuidado comienza desde casa ya que es un punto clave de la educación alimentaria, pero más que un castigo debemos de verlo y entenderlo como una vida plena, un hábito que conllevara a algo bueno con el tiempo que tendrá un excelente beneficio.

Que no solo se trata de comer frutas, verduras y solo eso, sino que es una comida variada en proporciones adecuadas.

## **BIBLIOGRAFIA**

Universidad del sureste.2023.Antologia de nutrición clínica.PDF.

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