



Mi Universidad

Nombre del tema: Ensayo

Nombre del Alumno: Wendy Cárdenas Guillén

Nombre del tema: Nutrición en diferentes etapas de la vida

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Daniela Monserrat

Nombre de la Licenciatura: Enfermería (LEN)

Cuatrimestre: 3er



Introducción

En este ensayo hablaremos sobre la importancia de la alimentación en diferentes etapas de nuestra vida, como bien sabemos cada etapa de nuestra vida cambia, al igual que la nutrición. Nuestra nutrición va dependiente siempre de las necesidades que vayamos teniendo conforme vamos creciendo, no es lo mismo alimentar a un recién nacido a una persona con diferentes necesidades de ingesta, si bien nuestra ingesta va cambiando dependiendo de qué tipo de dieta llevemos, y al mismo tiempo nos vamos haciendo daño si consumimos la mayor parte de comida procesada o si no sabemos dividir bien nuestras porciones. Por ello es importante saber bien como debemos nutrirnos en las diferentes etapas de nuestra vida. Aprender a nutrirnos.

Embarazo

La nutrición consiste en consumir una dieta saludable y equilibrada, cuando la madre está embarazada la nutrición es más importante que nunca, ya que si adquiere una ingesta de nutrientes saludables el bebé podrá desarrollarse bien. Por lo regular las mujeres embarazadas necesitan de ácido fólico, de hierro, calcio y vitamina D. En el **Ácido fólico**: La madre adquiere vitamina D que puede prevenir ciertos defectos congénitos, antes del embarazo.

El hierro: El hierro es importante para el crecimiento y el desarrollo cerebral del bebé, durante el crecimiento la sangre en su cuerpo aumenta, lo cual es importante que la madre durante el embarazo consuma al menos una cantidad considerable de hierro, y por otro lado

el calcio: El calcio ayuda que la madre durante el embarazo disminuya el riesgo de que le dé preclamsia la cual es una condición grave medica que causa presión arterial alta durante el embarazo, para evitar poner en riesgo al bebe es importante que el calcio este presente durante el embarazo de cada madre, y la **vitamina D**: Ayuda a formar los huesos y dientes del bebé, pero es importante tomar en cuenta que todas estas vitaminas deben ser ingeridas con medida, ya que tanta ingesta de algunas puede tener consecuencias muy graves para el bebé como son los defectos congénitos.

Lactancia

Como ya sabemos es importante que mucho antes de que nazca el bebé la madre piense en si quiere darle de amamantar al bebé, la prolactina es la responsable de la producción de leche y la oxitocina participa en la expulsión del pecho. La leche humana como bien sabemos está diseñada para cumplir con las necesidades nutricionales del bebé, la leche materna le da mucho beneficio a la alimentación del bebé si bien, los bebés que reciben leche materna ayuda a su desarrollo cerebral y crecimiento, además de estos beneficios que tiene el bebé

también la succión del pecho ayuda al bebé a fortalecer su mandíbula y el crecimiento de dientes rectos y saludables.

Alimentación en la infancia

Los niños en edades de 1 y 6 años muestran un amplio progreso en el desarrollo y en la adquisición de habilidades a los niños de esta edad deben alimentarse si bien con raciones de 4 a 6 veces al día, si bien es cierto que los niños de 1 año de edad utilizan las manos para alimentarse y pueden necesitar ayuda para beber.

Es importante saber que los niños necesitan hacer activación física y actividades que requieran movilidad pues todo ello estimula el apetito del niño. En cambio la alimentación de los niños de escolar que su crecimiento va de los 6 a los 12 años va incrementando, por ende su ingesta es mayor y tiene que ser aún más nutritiva, es importante que tengan una ingesta al iniciar el día, ya que les ayuda a su metabolismo pero sobre todo les ayuda en su rendimiento académico.

Alimentación en la adolescencia

En esta etapa los adolescentes presentan muchos cambios físicos, los cuales son notorios, la adolescencia es un cambio muy repentino el crecimiento de los niños y niñas y por ellos la alimentación e ingesta es mayor, así como el crecimiento mayor, cambios en las emociones y sentimientos, las necesidades de ingesta varían entre cada adolescente así como la ingesta de proteínas, también se ha estudiado que la ingesta de fibra es baja, ya que muchos adolescentes ingieren pocos cereales, frutas, verduras, pues se ha observado que la mayoría de ingesta es de grasas (comida chatarra) además de la mala alimentación, también el saltarse las comidas, es recomendable que durante la adolescencia practiquen algún deporte físico durante al menos 60min al día.

Alimentación en la edad adulta

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

La pérdida ósea empieza lentamente entre los 35 y 40 años, y puede llevar al desarrollo de osteoporosis.

Por tanto, es importante que la gente joven, sobre todo las mujeres, que son más propensas que los hombres a la osteoporosis, consuman alimentos que proporcionen más de los requisitos para estos dos nutrientes. Tres vasos de leche al día casi completan las necesidades de cada uno de estos nutrientes, El aumento de esta cantidad puede prevenir la osteoporosis. Debe consumirse leche sin grasa o alimentos hechos de leche sin grasa para limitar la cantidad de grasa en la dieta.

Climaterio

Al igual que en el varón adulto este riesgo Puede ser disminuido de manera significativa mediante llevar una vida saludable, lo que incluye una alimentación correcta, la práctica habitual de actividad física y el evitar adicciones como el tabaco. Se ha corroborado que las mujeres, a pesar de que cuentan con el conocimiento sobre hábitos alimentarios adecuados, no siempre aplican lo que saben. Por ejemplo, el 80% sabe de la importancia en el consumo de lácteos, pero sólo un 50% los consume de forma rutinaria.

Alimentación en la vejez

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. 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. Sin embargo, la interacción entre la nutrición y el proceso de envejecimiento va más allá, ya que hay evidencias que permiten afirmar que el envejecimiento está modulado por factores dietéticos, pero también tiene efectos en el estado nutricional.

Conclusión

Como conclusión podemos ver que los alimentos van muy dependientes de las fases por las que pasamos, van cambiando las necesidades que tenemos por ingesta y las proporciones que vamos ingiriendo, podemos darnos cuenta que todas las etapas de alimentación son importantes para todos los seres humanos