



Nombre del profesor: Daniela Monserrat  
Méndez

Nombre del alumno: Jennifer Carbajal Mauricio

Materia: Nutrición clínica

Trabajo: Ensayo

Carrera: LEN

Cuatrimestre: 3er

# INTRODUCCION

La nutrición es el proceso de consumo, absorción y utilización de los nutrientes necesarios para el crecimiento y el desarrollo del organismo, para el mantenimiento de la vida.

Una alimentación adecuada y apropiada solo se consigue consumiendo una dieta equilibrada, formada por una diversidad de nutrientes, que son las sustancias contenidas en los alimentos que nutren el organismo. Una dieta saludable permite mantener un peso corporal apropiado y equilibrado en su composición, garantizar la capacidad para llevar a cabo las actividades físicas y mentales cotidianas y minimizar el riesgo de enfermedad y discapacidad.

Unos patrones alimentarios saludables incluyen:

Verduras de todo tipo: verde oscuro; rojo y naranja; frijoles, guisantes y lentejas; almidón; y otras verduras

Frutas, especialmente frutas enteras

Cereales, al menos la mitad de los cuales son integrales

Productos lácteos, incluyendo leche, yogur y queso sin grasa o con poca grasa y/o versiones sin lactosa y bebidas de soja enriquecidas y yogur como alternativas

Alimentos proteicos, como carnes magras, aves de corral y huevos; mariscos; frijoles, guisantes y lentejas; y frutos secos, semillas y productos de soja.

Lo cuales estos alimentos deben de ser correctos o de deben incluir en cada etapa de la vida de las personas, para tener buena alimentación correctas y prevenir ciertas enfermedades como las hay en las enfermedades.

Como las daré a saber a continuación en este trabajo.

# ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

## Embarazo

La mujer embarazada debe proporcionar nutrientes y calorías para el feto, el líquido amniótico, la placenta con el aumento el volumen de sangre y el tejido graso de pechos y útero.

La hidratación es otra necesidad nutricional especial durante el embarazo, cuando está embarazada, su cuerpo necesita más agua para que la mujer y su bebé estén hidratados.

Durante el embarazo, algunos alimentos pueden causar el daño al bebé, eliminar el humo de tabaco, uso de las drogas y el consumo de alcohol de su dieta.

## Ganancia de peso durante el embarazo

La ganancia de peso promedio durante el embarazo es de 11.3 a 15.8 kg, 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 y las mujeres con sobrepeso pueden subir menos que la mujer promedio, pero no menos de 6.8 kilogramos.

Las proteínas son esenciales para la construcción de tejidos y los alimentos ricos en proteínas son fuentes excelentes de muchos otros nutrientes esenciales, sobre todo hierro, cobre, zinc y vitaminas B.

## Lactancia

La lactancia, la producción y secreción de leche materna con el propósito de alimentar a un bebé, se facilita por medio de varias hormonas después del nacimiento del bebé.

La prolactina es responsable de la producción de leche y la oxitocina participa en su expulsión del pecho.

Ningún bebé es alérgico a la leche de su madre, aunque puede tener reacciones a algo que la madre come. La leche humana contiene por lo menos 100 ingredientes que no se encuentran en la de fórmula.

## Infancia

Al nacer aumenta un 50% en el primer año, pero no se duplica hasta aproximadamente los 4 años de edad, los incrementos son pequeños en comparación con los que se registran antes de los 2 años de edad y en la adolescencia.

Los niños de preescolar con una menor capacidad estomacal y apetito variable, deben ofrecérseles raciones pequeñas de comida cuatro a seis veces al día, los tentempiés son tan importantes como las comidas principales a la hora de contribuir a la ingesta diaria total de nutrientes.

La alimentación en la infancia debe ir ajustada a la edad para recibir el aporte adecuado de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales, vitaminas y agua para cubrir el mantenimiento de las funciones, el gasto energético y la formación de nuevos tejidos.

## Adolescencia

En la adolescencia las necesidades proteicas varían según el grado de madurez física. Las IDR para las proteínas han de estimarse de manera que permitan un adecuado crecimiento puberal.

Los adolescentes también suelen tener el hábito de picar entre horas, optando especialmente por snacks ricos en azúcares, sal y grasas poco saludables, como patatas chips, bollería, dulces, bebidas azucaradas.

A los adolescentes menos tiempo para comer en familia. La situación socioeconómica, la frecuencia de las comidas familiares y la disponibilidad en casa de alimentos sanos se han asociado de un modo positivo a patrones de consumo de verduras, frutas y féculas

## Edad adulta

Los requisitos 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.

Lo importante que se consuma más es el 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.

En los adultos mayores cobran especial importancia algunos micronutrientes, como el calcio y la vitamina D, ya que son factores preventivos de osteoporosis, así como el potasio y el sodio por su relación con la presión arterial.

## Climaterio

Las diferentes encuestas nacionales de nutrición en México, el consumo de calcio no alcanza a cubrir ni 60% de lo recomendado para la población mexicana, lo que implica que no se alcance el pico de masa ósea máxima para las mujeres mexicanas en edad reproductiva.

La clave está en que el conjunto de la dieta en el climaterio sea equilibrado y que se componga de alimentos nutritivos. Es mejor hacer tres comidas saciantes al día que 5 o 6 comidas a base de snacks.

La ingesta excesiva de alimentos ricos en grasas saturadas o parcialmente hidrogenadas, como las que se encuentran en los productos ultra procesados, puede incluso suponer un gran riesgo para salud de la mujer.

## Vejez

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.

En los adultos mayores es importante la Hidratación, es que se consuma agua y electrolitos en cantidad suficiente para mantener un balance hídrico adecuado. También es importante consumo elevado de fibra y agua, recomendaciones para evitar estreñimiento producto de disminución en la actividad física y en la motilidad intestinal.

Es importante hacer de 3 a 5 comidas cada día para asegurar el aporte de los nutrimentos que el cuerpo necesita.

Las bebidas alcohólicas pueden mejorar el apetito cuando se toman con moderación, antes o durante la comida y en compañía de otras personas.

La dificultad para masticar es un problema muy frecuente, si hay problemas con la dentadura o las encías, aftas o llagas en la boca por eso es recomendable dar alimentos suaves.

## CONCLUSION

Como lo decía, la nutrición debe ser completa, debe consumir todos los alimentos incluyendo carbohidratos, frutas y vegetales, proteínas, lácteos, grasas y azúcares.

La clave es tener un balance en el consumo de cada grupo de nutrientes adecuado a la edad.

La alimentación no sirve sólo como régimen sino más bien asimismo como prevención para las enfermedades. Llevar un método de vida beneficioso para la salud reduce las posibilidades de padecer patologías de la salud tales como la Diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo, anemia, dislipemias y algunos géneros de cáncer.

Los países más desarrollados prosiguen manteniendo una dieta pobre en fruta y verduras, tener las campañas de salud realizan muy despacio su labor, quizás es más difícil introducir esta nutrición en los adultos, pero de éstos depende la alimentación de los pequeños.

## BIBLIOGRAFIA

[universidaddelsureste.2023.antologiadenutricionclinicacec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304 NUTRICION CLINICA.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://universidaddelsureste.2023.antologiadenutricionclinicacec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304 NUTRICION CLINICA.pdf (plataformaeducativauds.com.mx))