



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Ángel Gabriel Pérez Soto

Nombre del tema: Características de una Alimentación Saludable para cada grupo de edad (Pediátrico, Infantil, Adolescente, Adulto y Adulto Mayor).

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Alfonso Ramírez Velázquez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4

Características de una Alimentación Saludable para cada grupo de edad (Pediátrico, Infantil, Adolescente, Adulto y Adulto Mayor)

Introducción



La alimentación en cualquier período de la vida es trascendental, ya que ayuda al desarrollo y correcto funcionamiento de tu organismo, así como a la prevención y/o el tratamiento de algunas enfermedades.

Para el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas. Si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas nutricionales como la anemia y la desnutrición; si se ingieren en exceso se producen alteraciones como la obesidad, la cual tiende a estar asociada con enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares.

La satisfacción de las necesidades de energía y nutrientes, a través de la ingestión de una alimentación sana, adecuada en cantidad y calidad, garantiza la utilización de los nutrientes (proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales) que intervienen en los procesos de crecimiento y desarrollo así como en la reparación de los tejidos.



Los macronutrientes constituyen el grueso de la dieta y proporcionan energía y muchos nutrientes esenciales. Los hidratos de carbono, las proteínas (incluidos los aminoácidos esenciales), las grasas (incluidos los ácidos grasos esenciales), los macro minerales y el agua son macronutrientes.

Desarrollo

PRIMER AÑO DE VIDA

Se recomienda que la lactancia materna inicie en la primera hora de vida y se mantenga hasta los 6 meses y de forma no exclusiva hasta los 2 años. La alimentación complementaria tiene diversos objetivos, como contribuir al desarrollo del aparato digestivo, aportar los nutrimentos necesarios, enseñar a distinguir sabores, colores, texturas y temperaturas, ayudar en la formación de hábitos de alimentación saludable, así como estimular el desarrollo psicosocial.

La alimentación complementaria se inicia después de los 6 meses y se recomienda de la siguiente forma:

Tabla 1. Cantidad, variedad y frecuencia de alimentos a ser ofrecidos

Edad	Textura	Frecuencia	Cantidad de alimentos a ser ofrecidos en cada comida
6 a 8 meses	Comenzar con papillas espesas, alimentos bien triturados.	2-3 comidas por día y mantener lactancia humana. Dependiendo del apetito del niño, se pueden ofrecer 1-2 meriendas	Comenzar con 2-3 cucharadas por comida. Incrementar gradualmente a 4 onzas
9 a 11 meses	Alimentos finamente picados y alimentos que el lactante pueda agarrar con la mano.	3-4 comidas por día y lactancia humana. Dependiendo del apetito del niño se pueden ofrecer 1-2 meriendas.	Taza o plato de 4 onzas
12 a 23 meses	Incorporación a la dieta familiar.	3-4 comidas por día y lactancia humana. Dependiendo del apetito del niño se pueden ofrecer 1-2 meriendas.	Taza o plato de 4 onzas

Si el lactante no es amamantado, darle además 8 a 16 onzas por día de fórmula infantil y 1-2 comidas adicionales por día.

Fuente: Adaptado de: OPS-OMS, 2003 (1), OMS, 2010 (2).

ETAPA PREESCOLAR

La edad preescolar comprende del primero al sexto año de vida. Durante este periodo, disminuye la velocidad de crecimiento con respecto al primer año, se desarrollan de 8 a 20 piezas dentales y se experimenta el avance psicomotor del cuerpo.

La alimentación durante esta etapa es determinante para un crecimiento y desarrollo adecuados. En este periodo, niñas y niños exploran el medio que los rodea y tienen poco interés por su alimentación, por lo que se debe tener especial atención en la calidad de lo que ingieren y vigilar su desarrollo por medio del incremento gradual de peso y estatura, aunque no es un periodo de crecimiento acelerado.

- Ofréceles 5 comidas al día: 3 principales y 2 pequeños refrigerios.
- Recuerda que es mejor darles cantidades pequeñas y permitirles pedir más.
- Presenta el alimento de manera que puedan manejarlo, en trozos muy pequeños.
- Es importante que aprendan a comer de todos los grupos de alimentos.

- Sirve los alimentos en platos pequeños y con cubiertos para niños y niñas.
- Los platos con divisiones son ideales para esta edad.
- Suelen ensuciarse debido a que están aprendiendo a manejar los utensilios, enséñales, sé paciente.
- Evita sustituir la comida por golosinas, dulces, papas fritas, refrescos, galletas o alimentos preferidos por niñas y niños.
- Ofréceles frutas y verduras como parte de las comidas.
- Establece pautas claras y sencillas que les permitirán integrarse al medio social.
- Permite que encuentren su propio ritmo de alimentación, siempre y cuando tengan un buen comportamiento en la mesa, lo mejor es acompañarlos, no dejarlos solos.
- Intégralos en la compra y preparación de alimentos.
- Ofréceles variedad de alimentos, aprovecha para mejorar tu propia alimentación.
- Propicia un ambiente agradable y cómodo, platica con ellos en familia.
- No los obligues a comer, ni insistas cuando se muestren satisfechos.

ETAPA ESCOLAR

Se consideran escolares entre los 6 y 12 años de edad. En esta etapa el crecimiento es constante, pero más lento que en los años anteriores. Los huesos se alargan y se calcifican y los músculos aumentan de tamaño. Una buena alimentación permite que crezcan y se desarrollen adecuadamente. Los hábitos que los padres les transmiten los practicarán a lo largo de su vida.

Las Recomendaciones Generales para la Alimentación del escolar:

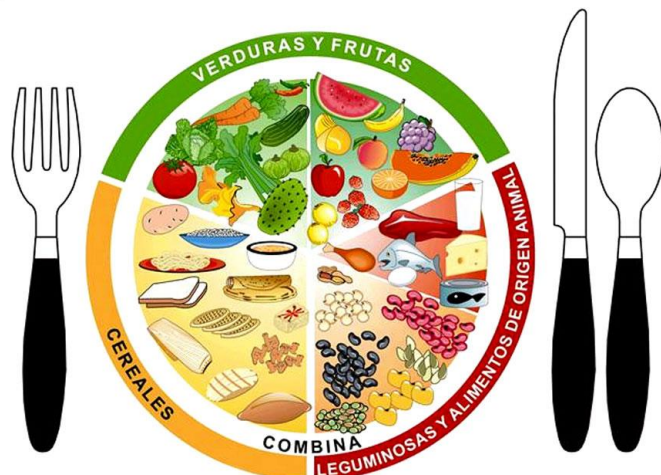
- Ofréceles por lo menos un alimento de cada grupo en cada tiempo de comida. Es importante que tomes en cuenta que el desayuno es primordial, la falta de éste obstaculiza el proceso de aprendizaje y el rendimiento en la escuela.
- Dales un refrigerio o colación, es crucial debido a que el tiempo entre el desayuno y la comida es muy largo para cubrir sus necesidades.
- Prepara el refrigerio escolar en casa para asegurar la calidad e higiene de los alimentos.
- Planea con anticipación lo que van a comer.
- Procura darles alimentos no procesados industrialmente, porque en general estos contienen más sal, azúcar y grasas que los alimentos naturales.
- Dales frutas y verduras de la estación diariamente en c/u de las comidas.
- Evita el consumo excesivo de grasa de origen animal como mantequilla y manteca y azúcares refinados como azúcar, dulces y refrescos.

Recuerda que los niños aprenden con el ejemplo de los adultos, por lo que las siguientes recomendaciones le servirán para fomentar hábitos alimentarios adecuados:

- Permite y procura que consuma en las comidas y en las colaciones de la mañana y de la tarde verduras como acelgas, apio, berros, brócoli, chile serrano, cilantro, col, coliflor, chayote, ejotes, espinacas, flor de calabaza, jitomate, lechuga, nopales, pepinos, rábanos, tomate verde y verdolagas. Todas ellas se pueden consumir frescas, en sopas y guisados.
- Prepara sus alimentos igual que la de toda la familia, sólo recuerda que el adolescente come más.
- Procura que consuma agua natural durante el día, entre 2 y 3 litros diarios. Los jóvenes que hacen deporte requieren más agua diariamente.
- Incluye en su alimentación todos los grupos de alimentos: cereales, leguminosas, alimentos de origen animal, verduras y frutas.
- Evita que adopte dietas vegetarianas estrictas, éstas favorecen el riesgo de anemia y propicia la deficiencia de hierro y proteínas de buena calidad. Si consume una dieta ovo-lacto-vegetariana no tendrá ningún problema por su alimentación.
- Invítalo a sugerir qué platillos preparar para el menú familiar.
- Procura que tenga buenos hábitos de alimentación: que desayune, coma y cene, que no haga ayunos y que coma de todo.



EL PLATO DEL BIEN COMER



Consecuencias de la mala alimentación en los niños.

Uno de los graves problemas en la actualidad es la mala alimentación en los niños, las carencias alimentarias o la alimentación insana afectan su desarrollo cerebral, lo que a la vez limita su aprendizaje. Una alimentación deficiente debilita el sistema inmunológico y expone a los niños al riesgo de contraer infecciones y otras enfermedades y, en casos extremos, puede ocasionarles la muerte.

El aumento de la desnutrición y el sobrepeso en infantes en edad escolar son signos evidentes de una mala alimentación en los niños, lo que afecta su crecimiento corporal y cerebral, su aprendizaje y su respuesta a las actividades propias de esa etapa. Muchas veces los padres se preocupan por que los niños coman suficiente, pero no se trata solo de eso, sino de que coman los alimentos adecuados, que les aporten los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo y eviten el consumo de productos chatarra.

Aparte de los síntomas que se mencionaron anteriormente como indicios de que existe una mala alimentación en los niños, pueden aparecer muchas otras patologías cuyo origen está asociado con carencias o déficit de nutrientes, entre esas enfermedades están, por ejemplo:

Debilidad muscular

También conocida como hipotonía, esta patología se caracteriza por la poca tonicidad muscular, es decir, músculos flácidos o contraídos aunque estén en reposo, y puede ser consecuencia de una mala alimentación en los niños. La hipotonía aparece por falta de proteínas en la dieta, específicamente las de origen animal, como las que aportan la leche, quesos, yogures, huevos, carnes blancas y rojas; esta deficiencia afecta el crecimiento y la formación y desarrollo de los músculos, ocasionando bajo rendimiento físico y mental.

Anemia

La anemia aparece cuando hay una deficiencia nutricional, específicamente cuando no se incluyen en la dieta de los niños alimentos que aportan hierro, mineral que transporta el oxígeno por todo el organismo y es responsable de la producción de glóbulos rojos. Por ello, se debe incluir en los menús carnes rojas, semillas de calabaza, legumbres, brócoli, coles, espinacas, entre otros.

La mejor forma de prevenir enfermedades es proporcionándoles una alimentación adecuada, con la incorporación de todos los grupos alimenticios, en las cantidades suficientes para cada etapa de su crecimiento y el consumo de agua durante el día. Si el niño no quiere consumir pescados, frutas ni verduras se debe apelar a la creatividad para incluirlos en los menús, bien de manera procesada o en forma de cremas, compotas, jugos, merengadas, pasteles, etc.

ADULTOS

Se considera “adulto joven” de los 18 a los 40 años de edad y “adulto maduro” de los 40 a los 60 años. En esta etapa el desarrollo está concluido. En los “adultos maduros” cobran especial importancia algunos micro nutrimentos, como el calcio y la vitamina D, ya que son factores preventivos de osteoporosis (patología frecuente en esta etapa de la vida, especialmente en las mujeres tras la menopausia) así como el potasio y el sodio por su relación con la presión arterial.

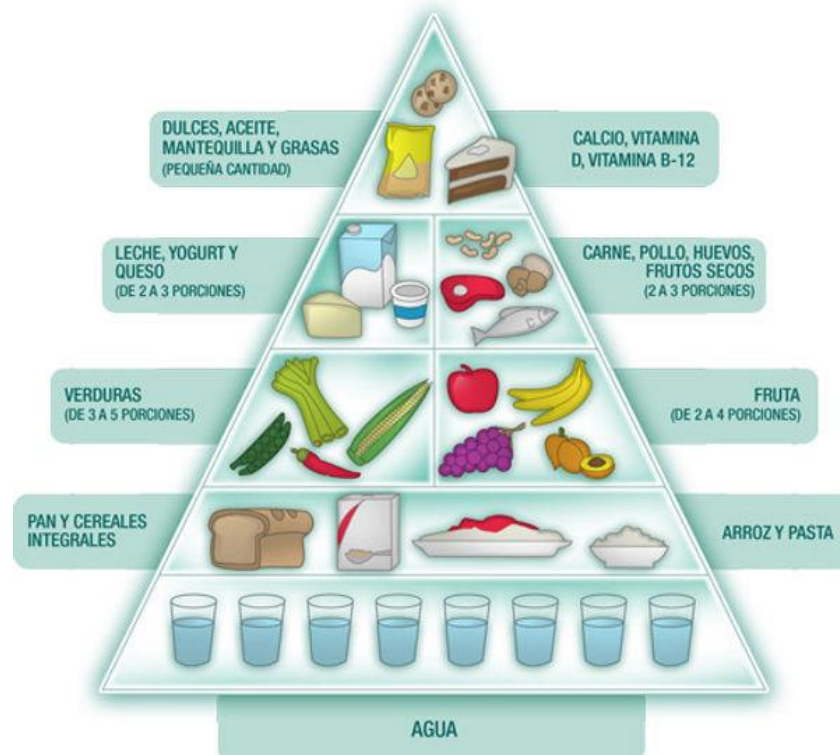
El adulto de 18 a 59 años, necesita tener una alimentación sana y variada para lograr un buen estado de salud, que le permita desempeñarse con energía en sus actividades diarias, de estudio y trabajo, lograr mantener un peso saludable y evitar el desarrollo de enfermedades crónicas, relacionadas a la mala alimentación.

Las porciones según grupo de alimentos que seguidamente se recomiendan están en función al requerimiento de energía de una persona saludable con un nivel de actividad física ligera y de ámbito urbano.

Los adultos de 18 a 59 años deben de consumir un total de 2200 Kcal provenientes de los diferentes grupos de alimentos, distribuidos de la siguiente manera aproximadamente.

¿Cómo afecta la mala alimentación en los adultos?

Las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación abarcan las enfermedades cardiovasculares (como el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares, a menudo asociados a la hipertensión arterial) algunos cánceres, y la diabetes.



ADULTO MAYOR

La alimentación en el adulto mayor debe conservar las características de la dieta correcta, es decir, debe ser variada y equilibrada, pero hay varios aspectos a tomar en cuenta: debe ser fácil de preparar, estimular el apetito, de fácil masticación y digestión.

Algunas situaciones frecuentes en esta etapa son:

Disminución de la absorción de Hierro.

Puede disminuir por falta de ácidos estomacales, consumo frecuente de antiácidos o aspirinas o la presencia de úlceras o hemorroides que provocan pérdida sanguínea, las cuales en conjunto pueden ocasionar anemia. Por lo anterior, es recomendable el consumo regular de carne y verduras de hoja verde.

Mala digestión.

Con el paso del tiempo se reduce la capacidad de digerir los alimentos, por la disminución de ácidos en el estómago y otros factores.

Intolerancia a la lactosa.

Se caracteriza por presentar molestias abdominales, gases y diarrea después de consumir leche, queso, y preparaciones como budines, flanes, pasteles, dulces de leche, helados, etcétera. La tolerancia es individual, algunas personas soportan poca cantidad de alimentos con lactosa, pero en casos de intolerancia severa, es recomendable consumir lácteos deslactosados; y para cubrir la recomendación de calcio se deben comer otros alimentos que contengan calcio, como tortilla, charales o sardinas.

Estreñimiento.

Este problema puede resolverse aumentando tres cosas: el consumo de alimentos altos en fibra, el consumo de agua y caminar. No es recomendable el uso de laxantes como primera opción, ya que favorece la mala absorción de vitaminas y además puede crear dependencia. El uso de ciertos medicamentos también puede producir estreñimiento.

Salud cardiovascular.

Con la edad, el corazón tiende a bombear con menor capacidad que en la juventud. La aterosclerosis es la enfermedad en la que se acumulan placas de grasa al interior de las arterias, lo cual disminuye la irrigación de sangre a todas las células de nuestro cuerpo. Se previene con una dieta baja en grasa, haciendo ejercicio constantemente y evitando el tabaquismo. La presión alta o hipertensión arterial puede presentarse por predisposición genética o por estar asociada a problemas como la obesidad, la falta de ejercicio, el consumo de alcohol, el tabaquismo, el estrés y el uso de ciertos medicamentos. Una alimentación baja en sodio y grasa, así como alta en calcio y potasio ayuda a prevenir este problema.

Alimentación saludable para personas mayores

Elegir alimentos saludables es importante, ¡sin importar su edad! Los hábitos saludables como comer bien y hacer actividad física pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, diabetes y osteoporosis.



Verduras — De 2 a 3½ tazas

Por ejemplo, una taza de verduras en pedacitos es igual a dos tazas de verduras de hojas verdes sin cocinar.

Frutas — De 1½ a 2 tazas

Por ejemplo, media taza de fruta en pedacitos es igual a un durazno fresco de unas 2 pulgadas (5 cm) o ½ taza de uvas.

Cereales — De 5 a 9 onzas

Por ejemplo, una onza de cereales es igual a un panecillo pequeño tipo bagel, una rebanada de pan integral; una taza de cereal en hojuelas listo para comer; o media taza de pasta o arroz cocidos.

Alimentos de proteína — De 5 a 6½ onzas

Por ejemplo, una onza de carne, pescado o ave es igual a un huevo, ¼ de taza de tofu o de frijoles cocidos, ½ onza de nueces o semillas, o 1 cucharada de mantequilla de maní (cacahuete).

Lácteos — 3 tazas de leche sin grasa o baja en grasa

Por ejemplo, 1 taza de leche es igual a una taza de yogur natural, 1½ onza de queso duro o 2 tazas de requesón.

Aceites— De 5 a 8 cucharaditas

Acuérdese que los alimentos como las aceitunas, las nueces y los aguacates contienen mucho aceite, por lo tanto, se les incluye en este grupo de aceites añadidos al cocinar.

Otros — De 100 a 350 calorías.

Conclusión

Desde pequeños es importante crear un hábito alimenticio que nos ayude a desarrollarnos sanamente, que aporte los nutrientes necesarios para el organismo en la cantidad y calidad requerida. Siendo que al tener una dieta balanceada evitaríamos muchas enfermedades generadas a la mala alimentación y el sobrepeso.

En conclusión, la alimentación es un aspecto fundamental en la vida de cualquier ser humano. Es importante llevar una alimentación equilibrada y saludable para prevenir enfermedades y mejorar nuestra calidad de vida. Para lograrlo, es necesario consumir una variedad de alimentos y evitar el consumo excesivo de alimentos procesados y ricos en grasas, azúcares y sodio. Siguiendo estos consejos, podemos llevar una alimentación saludable y mejorar nuestra salud.

Referencias

1. <https://www.gob.mx/issste/articulos/alimentacion-en-las-diferentes-etapas-de-tu-vida?idiom=es>
2. <https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html#:~:text=Los%20carbohidratos%20son%20mol%C3%A9culas%20de,descompone%20los%20carbohidratos%20en%20glucosa.>
3. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/adultos#:~:text=Se%20anima%20a%20los%20adultos,carnes%20magras%2C%20aves%20y%20huevos>
4. <https://www.myplate.gov/es/tip-sheet/alimentacion-saludable-para-jovenes-adultos#:~:text=Sig%20los%20pasos%20b%C3%A9sicos%20de,%2C%20lentejas%2C%20nueces%20y%20huevos.>
5. <https://www.myplate.gov/es/tip-sheet/alimentacion-saludable-para-jovenes-adultos#:~:text=Sig%20los%20pasos%20b%C3%A9sicos%20de,%2C%20lentejas%2C%20nueces%20y%20huevos.>
6. <https://kitchenacademy.es/afecta-la-mala-alimentacion-los-ninos/>
7. <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos/cantidades-por-dia>
8. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition#:~:text=Las%20enfermedades%20no%20transmisibles%20relacionadas%20con%20la%20alimentaci%C3%B3n%20abarcan%20las,algunos%20c%C3%A9nices%2C%20y%20la%20diabetes.>
9. <https://kidshealth.org/es/parents/toddler-food.html>
10. <https://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>
11. <https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/suggested-servings-from-each-food-group>
12. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002093.htm>
13. <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkiid=226891>