



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Denisse Velázquez Morales

Nombre del tema: Valoración Alimentaria

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Lic. Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: 4C

Juárez, Chiapas a 14 de Noviembre 2023

Introducción



En este ensayo se presentará los requerimientos y las recomendaciones de nutrimentos y del cómo pueden impactar en el crecimiento y el desarrollo del ser humano y cómo éstos se modifican en las diferentes etapas de la vida.

El crecimiento y desarrollo, son procesos que inician desde la concepción y que son cambiantes en el transcurso de nuestra vida, desde Recién Nacidos hasta la etapa adulta, están determinados por la herencia genética.

La nutrición y la alimentación están íntimamente relacionadas con las tres áreas del crecimiento y desarrollo que son el biológico, el intelectual, el emocional, en el aspecto biológico, los alimentos contienen los nutrimentos, que permiten el crecimiento y el correcto desarrollo físico, el aspecto intelectual consiste desde el nacimiento el ser humano tiene y adquiere una serie de habilidades que le permiten alimentarse, y ya por último el emocional, en este interfiere el vínculo familiar y se da en las primeras horas de nacido cuando la madre empieza a amamantar al bebe, el alimento es un medio en la relación madre-hijo; más tarde, durante el proceso de socialización, la alimentación se convierte en una actividad para compartirse con la familia y amigos.

la nutrición es un factor fundamental para el crecimiento y desarrollo de los individuos. abordaremos las características de la nutrición y alimentación en un orden cronológico al iniciar desde la etapa de recién nacido, el primer año de vida del niño, el preescolar, el escolar, el adolescente, el adulto y por último el adulto mayor, espero que estos temas sean de su agrado y fácil de entender.

Desarrollo

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te aporten todos los nutrientes esenciales que necesita cada persona para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, los lípidos, el agua, las vitaminas, los minerales y el agua. La nutrición es importante para todos.



Las ventajas de tener una buena alimentación se puede prevenir enfermedades como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la anemia, la osteoporosis, y algunos cánceres.

La alimentación saludable permite tener una mejor calidad de vida en todas las edades.

Hablaremos de los nutrientes dando una descripción de ellos, empezaremos con las proteínas que son compuestos orgánicos complejos de alto peso molecular que dentro de su estructura contienen nitrógeno, por lo cual se les conoce como sustancias nitrogenadas; están compuestas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos, por tal motivo también reciben el nombre de péptidos.

Las proteínas constituyen la estructura celular de cualquier organismo vivo, en la alimentación humana, una dieta equilibrada debe de proporcionar de 10 a 20% del valor calórico total. Se han identificado 20 aminoácidos, los cuales se dividen en dispensables no esenciales e indispensables esenciales. los primeros los puede sintetizar el hígado a partir de otros aminoácidos, por su capacidad enzimática, es importante hacer notar que no se pueden fabricar a partir de sustancias inorgánicas; los aminoácidos indispensables deben de ser ingeridos en la dieta.

Aminoácidos indispensables	Aminoácidos dispensables
Valina	Alanina
Leucina	Serina
Isoleucina	Glicina
Triptófano	Ácido glutámico
Arginina	Glutamina
Fenilalanina	Ácido aspártico
Treonina	Aspargina
Lisina	Prolina
Metionina	Tirosina1
Histidina2	Cisteína1

Las funciones de las proteínas en el organismo son mayormente es estructural ya que forma los tejidos del cuerpo humano, constituye 80% del peso seco de las células, forman las matrices de huesos, dientes y músculos, tienen el control genético, es decir, las características hereditarias dependen de las proteínas del núcleo celular.

También forman los anticuerpos y todos los fenómenos inmunitarios están relacionados con las proteínas, son biorreguladoras, enzimáticas y hormonas.

Are mención de las funciones que nos proporciona el consumo de proteínas en nuestro organismo.

la primera es la función de transporte ya que transportan sustancias vitales para el cuerpo, como la hemoglobina, que traslada el oxígeno (O₂) y el bióxido de carbono (CO₂) no es cierto eliminar los desechos.

la siguiente es su función estructural consiste en que forman la fuerza de trabajo, matrices de órganos del cuerpo, como po ejemplos de ellas son: la Miosina y actina que son las proteínas del músculo, la fibrina: que se encuentra en la sangre, la queratina: que se encuentra en las células epiteliales uñas y pelo, el colágeno que esta en el tejido conjuntivo.

la función reguladora (hormonas) Insulina esta regula los valores de glucosa en la sangre, la Tiroxina que regula el metabolismo de hidratos de carbono, proteínas y lípidos la Hemoglobina que tiene la concentración y el transporte de oxígeno en la sangre, la Albúmina y globulina que mantienen la presión oncótica.

su función contráctil sirven como elemento para permitir la contracción y relajación muscular, como por ejemplo la miosina y la actina

otra función de suma importancia es la Inmunológica esta forman todas las células que constituyen nuestras defensas, entre ellas, la fórmula blanca como leucocitos, eosinófilos, entre otros, las células asesinas, factores de complemento y interferones, lo que significa que cuando hay un estado de desnutrición, se deprime el sistema inmunológico, lo que ocasiona un sinergismo entre desnutrición-infección, mientras más desnutrido esté el organismo, será más propenso a las infecciones tanto en gravedad como en duración.

la función de catalítica (enzimas) estas actúan como enzimas que regulan de manera bioquímica las reacciones, por ejemplo, la amilasa salival desdobla el almidón, la lipasa pancreática desdobla los lípidos, la pepsina desdobla proteínas la función energética que proporciona 4 kcal/g.



Lípidos



Los lípidos o grasas tienen una composición química muy variable, son insolubles en agua y solubles en solventes orgánicos, como el éter, alcohol, cloroformo; su estructura molecular contiene hidrógeno, carbono y oxígeno. Son sustancias energéticas que proporcionan 9 kcal/g, más del doble que los hidratos de carbono y las proteínas, su consumo excesivo puede causar problemas de hiperlipoproteinemias, el exceso de energía ocasiona obesidad.

El 95% de la dieta está compuesta de triglicéridos, la clasificación de los lípidos se divide en simples y complejos, los simples se encuentran los triglicéridos formados por una molécula de glicerol y tres ácidos grasos; y entre los complejos están los fosfolípidos, glucolípidos y los esteroides.

Los primeros forman parte de las membranas celulares y lipoproteínas circulantes en la sangre, su fuente es la yema de huevo y el aceite de soya, ejemplo de ellos son la lecitina, inositol y etanolamina. según su función se clasifican en:

Grasas de almacenamiento, Grasas estructurales, Ácidos grasos saturados, Ácidos grasos poliinsaturados, Ácidos grasos monoinsaturados, Ácidos grasos trans.

las funciones que tienen en el organismo:

- Forman una película aislante en todo el cuerpo que evita la pérdida de calor.
- Reserva de energía.
- Forman estructuras en la membrana celular.
- Son precursores de vitamina D y hormonas esteroideas.
- Proporcionan energía 9 kcal/g.
- Las grasas funcionan también como medio de transporte de las vitaminas liposolubles A, D, E y K.
- Proporcionan una sensación de saciedad y dan sabor a la dieta.
- Mejoran la textura de carnes y otros alimentos.

Se requiere de 15 a 20 g diarios de grasa al día o del 25 al 35% del valor calórico total.

Vitaminas

Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

Las ventajas de tener una buena alimentación se puede prevenir enfermedades como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la anemia, la osteoporosis, y algunos cánceres.



Hablaremos de los nutrientes dando una descripción de ellos, empezaremos con las proteínas que son compuestos orgánicos complejos de alto peso molecular que dentro de su estructura contienen nitrógeno, por lo cual se les conoce como sustancias nitrogenadas; están compuestas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos, por tal motivo también reciben el nombre de péptidos.

Las proteínas constituyen la estructura celular de cualquier organismo vivo, en la alimentación humana, una dieta equilibrada debe de proporcionar de 10 a 20% del valor calórico total. Se han identificado 20 aminoácidos, los cuales se dividen en dispensables no esenciales e indispensables esenciales. los primeros los puede sintetizar el hígado a partir de otros aminoácidos, por su capacidad enzimática, es importante hacer notar que no se pueden fabricar a partir de sustancias inorgánicas; los aminoácidos indispensables deben de ser ingeridos en la dieta.

Nutrición y alimentación en el primer año de vida

El primer año de vida es un periodo de suma importancia en la vida de los niños y niñas, debido a los cambios importantes en el crecimiento y desarrollo del niño que se dan en los primeros meses de vida.

Después de estar en el vientre materno, en un ambiente agradable, protegidos, provistos de oxígeno, nutrimentos y todo lo indispensable en la gestación, los niños tienen que enfrentarse al nacer a un mundo en el cual deben desempeñar inmediatamente las funciones necesarias para su supervivencia. cuando el niño recibe su primer alimento ya el será el único responsable de su digestión, de su absorción, metabolismo y excreción.



Por ello la importancia de un ambiente prenatal que brinde al recién nacido un cuerpo sano, sin problemas congénitos y con un peso y talla adecuados “Normales”.

El crecimiento acelerado en esta etapa requiere de un aporte de nutrimentos acorde a la velocidad de éste, si el niño es alimentado al pecho y a libre demanda, durante los primeros cuatro a seis meses de vida, el organismo materno producirá el volumen de leche que cubra sus necesidades de: energía, proteínas, vitaminas y nutrimentos inorgánicos; después de esta edad, la leche materna ya no cubrirá sus requerimientos, por ello sin eliminar la leche, se deberá modificar en forma gradual la alimentación y el origen de los nutrimentos, para incorporar diferentes alimentos que le permitan cubrir sus necesidades diarias.

A partir de los cuatro a los seis meses de edad, se debe modificar gradualmente la alimentación y con ello el origen de los nutrimentos, en función de la eficiencia con la que se utilizan las proteínas de la dieta.

- **Proteínas:** El requerimiento de proteínas es de 2.2 g/kg/día durante el primer semestre y en el segundo semestre de 1.6 g/kg/día , lo que garantiza el óptimo crecimiento y desarrollo.
- **Agua:** El 70 al 75% del cuerpo de un lactante es agua y el recambio al día es aproximadamente del 15 % de su peso corporal

Edad	Alimentos Recomendados	Frecuencia	Consistencia
0 a 6 meses	Lactancia materna exclusiva	libre demanda	liquida
6 a 7 meses	verdura, frutas, cereales (arroz, trigo, avena, cebada, etc).	2 a 3 veces al día	pure,papillas
7 a 8 meses	Leguminosos (Frijol, lentejas, habas, garbanzos, alubias)	3 veces al día	machacados, pures, picados
8 a 12 meses	derivados de leche	3 a 4 veces al día	picados, trocitos
mayor a 12 meses	frutas citricas, leche entera, el niño o niña se empieza a incorporar a la dieta familiar.	4 a 5 veces al día	trocitos pequeños.

Nutrición y alimentación del Preescolar

En este periodo se caracteriza por una mayor independencia, habilidad y sociabilidad del niño, además la alimentación, el niño debe recibir una dieta conforme sus necesidades de acuerdo a la evolución física, psicológica y social de la etapa a la que ha llegado. los objetivos de la alimentación del niño son asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, para ello se debe tener en cuenta su actividad física, así como promover hábitos alimentarios saludables con el fin de prevenir enfermedades derivadas de una mala nutrición, a corto y largo plazo.

El papel de los padres o el cuidador, educadores y compañeros tienen un papel determinante en la adquisición de hábitos de alimentación saludables, las recomendaciones de alimentación para el niño en esta etapa se realizan de acuerdo al peso y estatura.

Nutrición y alimentación del Infante

Grupos de Alimentos	Equivalentes	
	1 a 3 años	4 a 6 años
Frutas	2	2
Verduras	2	3
Cereales y tuberculos	6	7
Leguminosas	1	2
Leguminosas	1	2
Leche y debrivados	2	2
Alimentos de origen animal	2	2
Aceites y grasas	2	3
Azúcares	1	1
Energía	1200	1500

Nutrición y alimentación del Escolar o Infante



La etapa escolar comprende de los 6 hasta aproximadamente los 11 años según la OMS, cuando inicia la pubertad; es un periodo de crecimiento estable donde el niño es muy susceptible a influencias socioculturales.

En esta etapa el infante tiende a ser “glotón”, ya que le gustan los sabores dulces como las golosinas, pastelitos, etc.

En esta etapa es muy importante la supervisión familiar, centrada en la formación de actitudes y hábitos de vida saludables que predominarán por el resto de la vida.

El ritmo de crecimiento, la actividad física y el tamaño corporal, son factores que determinan los requerimientos de energía y éstos, de acuerdo a las características cada niño, son variables; por ello las recomendaciones son únicamente la referencia y sólo al consumir una dieta recomendable o correcta se satisfacen todas las necesidades del organismo.

Recomendaciones de nutrimentos

Grupo de Alimento	Racion o Equivalente
	7 a 10 años
Frutas	3
Verduras	3
cereales y tuberculos	8
leguminosas	2
alimentos de origen animal	4
leche y derivados	2
aceites y grasas	3
azucares	3
energia	1800

De acuerdo a las características y necesidades que se presenten en los infantes y las finalidades de la alimentación al planear la dieta para suplir las necesidades, el equipo de salud debe basar siempre en las características de la que resulta recomendable y considerar que ésta debe:

- Lograr un balance positivo de nutrimentos estructurales y almacenar energía, en forma grasa, necesaria para iniciar la pubertad.
 - Proveer la suficiente energía para la actividad física y mental.
 - Proporcionar bienestar físico para el éxito de sus actividades escolares y de recreación.
1. Las Proteínas en esta etapa se caracterice por un periodo de crecimiento estable, las proteínas participan en todos los procesos metabólicos del organismo por lo que son indispensables para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de los tejidos. Los alimentos deben aportar del 10 al 15 % del total de la energía; por ello es importante que la dieta contenga todos los aminoácidos indispensables, lo cual se puede lograr cuando se incluyen alimentos de origen animal o al combinar cereales con leguminosas. Las recomendaciones para la población mexicana señalan la ingestión diaria recomendada (IDR) de 1 g/kg/día para niñas y niños de 1 a 8 años y varones de 9 a 13 años, así como 0.95 g/kg/día para niñas en el mismo rango de edad.

2. Lípidos en esta etapa es lograr un balance positivo de nutrimentos estructurales y almacenar energía, en forma grasa, necesaria para iniciar la pubertad, se debe prestar atención al exceso de estos en la alimentación de los infantes, ya que su exceso es factor de riesgo para la obesidad, la cual puede iniciarse desde esta etapa y desencadenar otras enfermedades, en la que la dieta aporte menos de 300 mg de colesterol por día y aconseja un aporte de 30 a 35 % de las calorías, donde menos del 10% provengan de alimentos que contengan ácidos grasos saturados y el adecuado aporte de ácidos grasos indispensables. Con el consumo de pescado, aceites vegetales y semillas de oleaginosas, se cubren las necesidades.
3. Las Vitaminas y nutrimentos inorgánicos: Cuando la alimentación cumple con las características de la dieta recomendable, no son necesarios los suplementos de vitaminas y nutrimentos inorgánicos.
4. La Fibra regula la motilidad intestinal, un problema derivado del bajo consumo de fibra es el estreñimiento, el cual puede iniciarse desde esta etapa, además también puede favorecer que aumente el riesgo de obesidad. Las recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana indican un consumo diario de 18 g para los niños de 5 a 6 años y 22 g para los de 9 a 13.

Guía de Alimentación

En esta etapa la responsabilidad es de los encargados del menor. Los escolares deciden cuánto comen y de comer o no. Se aconseja dar orientación para que cuando coma fuera de casa, los alimentos que elija contribuyan a integrar una dieta correcta y al mismo tiempo aprenda a desenvolverse en su mundo.

Para ello se recomienda que el niño en esta etapa:

- Tenga claro y respete un horario para las comidas.
- Se presente, cuando sus actividades escolares o deportivas no interfieran, a las comidas en casa.
- Siempre ingiera los alimentos en el lugar destinado para ello y no en su habitación o cualquier otro lugar de la casa.
- Se comporte de manera adecuada y sea sociable.
- Mientras come, se recomienda que no vea televisión, juegue con videojuegos o escuche música con audífonos para que no sea interrumpido el proceso de alimentarse.
- Utilice los utensilios adecuados.
- Consuma y acepte la mayoría de los alimentos y las diferentes formas de preparación de modo que sea atractivo.
- Decida él mismo cuánto comer.

Algunos alimentos o preparaciones fáciles de transportar y consumir que pueden recomendarse para un refrigerio o colación son:

- Cacahuates, nueces o almendras.
- Cereal en barras.
- Coctel de frutas.
- Croquetas de pollo o carne.
- Flan o gelatina.
- Frutas enteras o en trozo.
- Pepitas de calabaza o girasol.
- Rebanadas de queso.
- Tortitas de papas o atún.
- Vegetales crudos.
- Yogurt.

Nutrición y Alimentación en la Pubertad y Adolescencia



La Pubertad es la segunda etapa de máximo crecimiento del ser humano y un periodo de cambios físicos, fisiológicos, emocionales y sociales trascendentes, los cuales presentan un ritmo de desarrollo que varía en cada persona y cuyo fin es lograr la máxima diferenciación sexual.

La adolescencia es un proceso psicosocial exclusivo del ser humano, incluye todos los cambios que constituyen la transición de niño a adulto, la adolescencia puede subdividirse en tres fases:

- adolescencia temprana, de los 10 a los 13 años;
- media, de los 14 a 17 años y
- tardía, de los 17 a los 19 años, la duración de estas etapas varía tanto individual como culturalmente.

Las Necesidades y recomendaciones de nutrimentos

Las necesidades nutricionales de energía y nutrimentos en esta etapa dependen de los procesos de:

- Maduración sexual. Mayor cantidad de estrógenos y progesterona en las mujeres y de testosterona y andrógenos, en los hombres.
- Aumento de estatura y peso debido al incremento de masa muscular y masa ósea, los jóvenes ganan aproximadamente 20% de la talla y 50% del peso que van a tener como adultos.
- Energía, proteínas, hidratos de carbono y grasas: Como la maduración sexual y el aumento en estatura y peso demandan una mayor energía y nutrimentos.

Grupos de Alimentos	Equivalentes
Frutas	8 a 12
Verduras	2 a 4
Cereales y Tubérculos	12 a 16
Leguminosas	1 a 4
Leche y Derivados	2 a 3
Alimentos de Origen Animal	4 a 8
Aceites y Grasas	8 a 10
Azúcares	4 a 8

Recomendaciones Generales para la Alimentación de los Adolescentes:

De preferencia 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, etc. 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 ya que esta en desarrollo.

Procura que consuma agua natural durante el día, entre 2 y 3 litros diarios, y para los jóvenes que hacen deporte requieren más agua diariamente y también que consuman electrolitos.

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.

Nutrición y Alimentación en la Etapa Adulta



El periodo de vida más largo del ser humano es la adultez, abarca desde el final de la pubertad, hasta el inicio de la senectud.

La adultez no inicia ni termina exactamente en estos límites cronológicos.

En el campo del Desarrollo Humano la edad adulta tiene subetapas:

- Edad adulta temprana (entre los 20 y 40 años).
- Edad adulta intermedia (de los 40 a los 65 años).
- Edad adulta tardía (después de los 65 años de edad)

En los “adultos maduros” cobran especial importancia algunos micronutrientes, 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. se recomienda:

- Cocinar con aceites vegetales, de maíz, girasol, cártamo u olivo con moderación, aunque su consumo no se asocie con problemas cardiovasculares, sí se asocia con el desarrollo de obesidad.
- Consume pocos alimentos con alto contenido de grasa de origen animal, como chicharrón, carnitas, pancita, yema de huevo, embutidos, carnes frías, queso amarillo o chihuahua, manteca, mantequilla, así como alimentos fritos y capeados.
- Prefiere el consumo de panes y cereales integrales, leguminosas, verduras crudas y frutas.
- Consume agua sin excederte, toma en cuenta la sed que sientas.
- Modera el consumo de sal y de alimentos como embutidos, encurtidos y sazonadores.
- Disminuye el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar, como refrescos, pastelitos, galletas, jugos naturales o envasados y golosinas en general.
- Evita el alcohol y el tabaco.
- Si consideras que comes por ansiedad o por razones de orden emocional, busca asesoría profesional.

Nutrición y Alimentación del 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.

Enfermedad	Factores de Riesgo	Intervenciones Nutricionales
Obesidad	<ul style="list-style-type: none"> • Alto consumo de lípidos • Bajo consumo de fibra e hidratos de carbono complejos • Sedentarismo • Herencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Alto consumo de alimentos con fibra dietética (verduras y frutas, entre otros) • Eliminar alimentos de alta densidad calórica • Reducir el tamaño de las porciones • Evitar el picoteo entre comidas • Ejercicio
Diabetes Tipo 2	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo consumo de hidratos de carbono complejos • Alto consumo de lípidos • Estrés • Sedentarismo • Herencia • Grasa visceral 	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta y ejercicio • Pan y cereal de grano entero con elevado contenido de fibra, verduras, frutas, leche descremada • Carnes magras y pescado • Grasas no saturadas • Comidas y refrigerios regulares
Infarto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrés • Tabaquismo • Alcoholismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar la proporción de frutas y verduras, leguminosas y cereales • Elegir hidratos de carbono complejos (cereales integrales, verduras, leguminosas) • Evitar hidratos de carbono refinados (azúcares simples) • Cambiar grasas saturadas y trans por aceites poliinsaturados (oliva, girasol, maíz, otros) • Evita consumir más de 300 mg de colesterol al día • Consumir fibra dietética
Osteoporosis	<ul style="list-style-type: none"> • Edad y sexo • Sedentarismo • Alcoholismo • Tabaquismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuada exposición solar (no abusar) • Evitar consumir café, alcohol, tabaco • Nutrición adecuada y equilibrada
Diverticulitis	<ul style="list-style-type: none"> • Alto consumo de lípidos • Bajo consumo de fibra • Herencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta con abundante fibra dietética (frutas y vegetales) • Consumo adecuado de líquidos (por lo menos 2 L/día)

Enfermedad	Factores de Riesgo	Intervenciones Nutricionales
Arteriosclerosis	<ul style="list-style-type: none"> • Tabaquismo • Sedentarismo • Alto consumo de lípidos • Consumo de alimentos con ácidos grasos trans • Escaso consumo de antioxidantes • Estrés • Herencia • Grasa visceral • Cifras bajas de ácidos grasos monoinsaturados 	<ul style="list-style-type: none"> • Consumir una dieta baja en grasa saturada • Consumir frutas y verduras ricas en fibra dietética • Disminuir el consumo de sal • Consumir carnes blancas por lo menos 2 veces a la semana • Evitar alimentos fritos o empanizados
Hipertensión	<ul style="list-style-type: none"> • Alto consumo de lípidos • Tabaquismo • Alto consumo de sodio • Alcoholismo • Estrés • Herencia • Grasa visceral 	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar la sal de mesa • Reducir el consumo de grasas saturadas y colesterol • Elegir carnes magras y quitar la grasa visible
Cáncer	<ul style="list-style-type: none"> • Alto consumo de lípidos • Bajo consumo de fibra dietética • Contaminación • Estrés • Alcoholismo • Tabaquismo • Escaso consumo de antioxidantes • Herencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener un peso saludable • Consumir 5 o más raciones de frutas y verduras al día • Dieta baja en grasa • Consumo moderado de alcohol
Caries	<ul style="list-style-type: none"> • Alto consumo de hidratos de carbono simples y refinados • Escaso consumo de flúor • Higiene dental deficiente 	<ul style="list-style-type: none"> • Reducir el consumo de azúcar y productos azucarados • Evitar comer o picar entre comidas • Disminuir el consumo de sacarosa • Higiene dental

La última etapa de la vida se caracteriza por un proceso cambiante a nivel fisiológico, psicológico y social. Este periodo también conocido como envejecimiento, es el resultado de la suma de todos los cambios que ocurren a través del tiempo, los cuales iniciaron en el momento de la concepción y terminan con la muerte.

Ejercicio y alimentación

En todas las etapas de la vida, el ejercicio es una actividad que debe fomentarse, de ahí lo importante de insistir en mantener una actividad física moderada en esta etapa de la vida. Es preciso buscar motivaciones para que el adulto en plenitud se mueva, camine o realice actividades de acuerdo a sus limitaciones.

Principios básicos a considerar en la dieta del adulto mayor

La alimentación del adulto mayor sano, de la misma forma que en todas las etapas de la vida, debe cumplir con las características de la dieta recomendable y para lograrlo se recomienda que en esta etapa:

- Sea suficiente, permita mantener el peso correcto.
- Hacer de tres a cinco comidas al día.
- Evite excesos de grasas saturadas y colesterol.
- Aporte suficiente fibra dietética.
- Contenga cantidades moderadas de sodio y azúcares refinados.
- Incluya de 1.5 a 2.0 litros de agua al día.
- No incluya el consumo de alcohol y si lo hace que sea con moderación.
- Sea variada, que incluya todos los grupos de alimentos.
- Tenga la textura adecuada que permita la masticación y deglución de los alimentos.
- Sea acorde a las condiciones económicas.
- Se preparen los alimentos y se sigan las medidas higiénicas y de conservación adecuados.

Recomendaciones para una alimentación saludable en la vejez



Grupos de Alimentos	Equivalentes
Frutas	6 a 8
Verduras	1 a 2
Cereales y Tubérculos	6 a 8
Leguminosas	1/2 a 2
Alimentos de Origen Animal (leche y derivados, huevo, carne, pollo, pescado).	3 a 4
Aceites y Grasas	4 a 5
Azúcares	-
Energía (kcal)	1500

Conclusión

Para concluir este tema, nos a quedado claro que al tener una alimentación saludable podemos mantener una buena salud y lo mejor prevenir enfermedades no transmisibles como el Cáncer, la diabetes, las cardiopatías, etc; también practicando buenos hábitos se puede llegar a una vejes sana teniendo independencia de realizar sus actividades diarias.

Es muy importante resaltar el hecho de proporcionar alimento en los pequeños ayudamos a su correcto desarrollo y como personas mayores, cuidadores, padres, etc. Esto dependerá de nosotros

Referencia Bibliográfica

1. Gil Hernández Ángel: Nutrición y enfermedad. En: Tratado de Nutrición Clínica, 3ª edición, México: Editorial Panamericana, 2017.
2. Villagomez, M. E. (s.f.). Nutricion Clinica. (2. Edicion, Ed.) El Manual Moderno, S.A. de C.V.
3. Alimentacion Saludable en la Etapa Escolar . (s.f.). Obtenido de https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf
4. Gobierno de Mexico . (s.f.). Obtenido de Nutrición en niñas y niños 1-4 años: Alimentacion Saludable en la Etapa Escolar . (s.f.). Obtenido de https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa
5. Gobierno de Mexico . (s.f.). Obtenido de Recomendaciones para una alimentación saludable en la vejez: <https://www.gob.mx/inapam/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-saludable-en-la-vejez?idiom=es>
6. (s.f.). Obtenido de Nutricion por etapa de vida: https://www.minsa.gob.pe/diresahuanuco/NUTRICION/documentos/Alimenta_Adulto.pdf
7. Medline Plus . (s.f.). Obtenido de Nutrición para personas mayores: Gobierno de Mexico . (s.f.). Obtenido de Recomendaciones para una alimentación saludable en la vejez: <https://www.gob.mx/inapam/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-saludable-en-la-vejez?idiom=es>
8. salud, M. d. (s.f.). instituto nacional de salud. Obtenido de <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos/cantidades-por-dia>
9. aeal. (s.f.). Obtenido de 3. Alimentación saludable: <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
10. Health, N. K. (s.f.). Obtenido de Una alimentación saludable: <https://kidshealth.org/es/parents/habits.html>
www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/preschool/nutrition-fitness/Paginas/feeding-and-nutrition-your-4-to-5-year-old.aspx?gclid=Cj0KCQiAr8eqBhD3ARIsAle-buOiOSY42NBok7SWAobCqN-BAJl198yu-SpSW-4mitlFWUBRvlellGCsaArNIEALw_wcB
11. IMSS. (s.f.). Obtenido de Nutricion : https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf
12. mexico, G. d. (s.f.). <https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-sana-y-balanceada-para-una-buena-salud>. Obtenido de Alimentación sana y balanceada para una buena salud.