



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Perla Guadalupe López Mondragón

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

¿Qué es la alimentación saludable?

Diariamente, al consumir alimentos no hay conocimiento claro de sus contenidos nutricionales, calorías, cantidades de sodio o azúcar y se habla que es preferible consumir más proteínas que harinas o que son mejores las dietas recomendadas por los conocidos o encontradas en páginas de internet que consultar a un especialista.

Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

Tengamos en cuenta que los nutrientes aportados por los alimentos se clasifican en dos grupos: los macronutrientes, del cual hacen parte las grasas, los carbohidratos, y las proteínas; y los micronutrientes compuestos por los minerales y las vitaminas.

Veamos los primeros:

Grasas: son una de las principales fuentes de energía para el organismo, que al consumirlas en las cantidades adecuadas se convierten en un elemento primordial que ayuda al crecimiento, al desarrollo y a mantener una buena salud. Se debe tener en cuenta que las grasas se pueden encontrar en tres presentaciones: sólida (manteca), semisólidas (mantequillas o margarinas) o líquidas (aceites); cada una de ellas tiene efectos diferentes en el metabolismo.

Carbohidratos: constituyen la principal fuente de energía de nuestra alimentación, son el combustible para desarrollar las actividades diarias, mantener la temperatura corporal y el buen funcionamiento de órganos vitales del cuerpo. Pueden ser simples y complejos.

Proteínas: son las responsables de la formación de células, los tejidos y órganos, así como de construir los músculos, parte de las hormonas, de las enzimas que transportan ciertas moléculas (como la grasa) y transmitir señales. También están presentes en una gran cantidad de funciones del organismo. Durante los periodos de crecimiento, embarazo, lactancia y recuperación de enfermedades es necesario el consumo de alimentos fuentes de proteína en mayor cantidad.

Desarrollo

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.

Conocer las características nutricionales de las personas y su grado de actividad (para unos más intensa y para otros basada simplemente en la suma de diversas actividades de la rutina diaria), constituye la base teórica sobre la que es preciso apoyarse para establecer la alimentación más idónea en cualquier período de sus vidas ya que toda nuestra vida está determinada por diferentes periodos de tiempo que tienen características y necesidades especiales.

Pre-escolar

Los objetivos de la alimentación del niño en edad preescolar son asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, teniendo en cuenta su actividad física y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo.

Es importante mantener una dieta equilibrada, insistir en que todos los alimentos son necesarios y evitar las chucherías y la bollería industrial. Una malnutrición, ya sea por escaso aporte o por aumento de necesidades, puede suponer un pobre crecimiento del niño.

Entre 1 y 3 años, el niño gana 20 cm y 4 kg. Esto corresponde a una ganancia ponderal del 40 % y estatura del 30 %, con lo que se concibe mejor la importancia del aporte energético durante este período. En esta etapa se produce un aprendizaje rápido del lenguaje, de la marcha y de la socialización, y se pueden producir cambios negativos en el apetito y en el interés por los alimentos. 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.

UTRIENTES	ALIMENTOS	FUNCIONES
CARBOHIDRATOS	Cereales en general, legumbres, tubérculos, azúcar...	Suministran la energía necesaria para realizar todas nuestras funciones como correr, caminar, movemos, respirar, pensar...
PROTEINAS	Carnes, pollo, pescado, productos lácteos	Intervienen en la construcción de las estructuras corporales, en el mantenimiento y en la reparación de los tejidos, en el crecimiento y desarrollo de los niños.
GRASAS	Aceites, frutos secos	Suministran energía al igual que los carbohidratos.
VITAMINAS Y MINERALES	Verduras y frutas	Intervienen en los procesos de regulación del organismo

Los siguientes son consejos útiles a la hora de la comida para los niños en edad preescolar:

- Prepare comidas, proporcione bocadillos programados con regularidad y limite la alimentación no planeada.
- No debe permitirse la mala conducta a la hora de la comida. Concéntrese en comer, no en jugar con la comida o jugar en la mesa de la cena.
- Correr o jugar mientras se come puede causar que un niño se atragante. Haga que su hijo se siente cuando esté comiendo.
- Ofrezca una variedad de alimentos. Tenga la actitud de que tarde o temprano, el niño aprenderá a comer la mayoría de las comidas.
- Haga la hora de la comida lo más placentera posible. No ponga presión para que el niño coma. No lo fuerce a su el niño a que "limpie" su plato. Esto podría causar que coma en exceso, lo que puede ocasionar que el niño gane demasiado peso. Los niños tendrán hambre a la hora de la comida si se han limitado los bocadillos durante el día.
- Proporcione ejemplos de hábitos saludables de comida. Los niños en edad preescolar copian lo que ven hacer a sus padres. Si tiene hábitos de comida no saludable, el niño no aprenderá a comer en forma saludable.



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.

Es una etapa de importante desarrollo intelectual y físico en el niño, por lo que necesitará una buena planificación en su alimentación para obtener todos los nutrientes necesarios para estudiar y realizar todas las actividades físicas que le depara su día a día.

El niño deberá comer 5 veces al día dando especial importancia al desayuno que estará compuesto por un lácteo, cereal y fruta. Se deben incluir alimentos como las verduras, arroz, pastas, legumbre, carne, pescado, huevos y frutas asegurándonos

de que frutas, verduras y alimentos ricos en fibra están presentes a diario. Es conveniente evitar el consumo excesivo de azúcares e hidratos de carbono ya que pueden acarrear problemas de obesidad y dentales.

Es recomendable no hacer comparaciones entre niños, ni sobre la cantidad de alimentos que consumen ni sobre el ritmo del crecimiento. Es más importante la calidad de lo que comen que la cantidad y de ello dependerá su salud futura.

Grupo de alimentos	Frecuencia de consumo
Verduras y hortalizas	Como mínimo en la comida y la cena
Cereales integrales	En alguna ingesta del día
Fruta fresca	Como mínimo 3 al día
Frutos secos crudos o tostados	Entre 3 i 7 puñados a la semana
Leche, yogur, queso (o bebidas vegetales enriquecidas en calcio y sin azúcares añadidos)	1-3 veces al día
Legumbres, carne, pescado y huevos	3-4 veces a la semana (carne roja máximo 1 vez a la semana)
Aceite de oliva virgen extra	Para aliñar y cocinar
Alimentos malsanos: bebidas azucaradas, zumos, Embutidos, patatas fritas, salsas, bollería industrial, galletas, etc	Cuanto menos, mejor

Adolescentes

La adolescencia es un periodo de crecimiento acelerado con un aumento muy importante, tanto de la talla como de la masa corporal. Se da un cambio en la composición corporal, modificándose tejidos libres de grasa, hueso y músculo. De este modo se adquiere el 40-50% del peso definitivo, el 20% de la talla adulta y hasta el 50% de la masa ósea.

Recomendaciones generales para la alimentación del adolescente:

1. 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.
2. Prepara sus alimentos igual que la de toda la familia, sólo recuerda que el adolescente come más.
3. Procura que consuma agua natural durante el día, entre 2 y 3 litros diarios. Los jóvenes que hacen deporte requieren más agua diariamente.
4. Incluye en su alimentación todos los grupos de alimentos: cereales, leguminosas, alimentos de origen animal, verduras y frutas.

5. 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.
6. Invítalo(a) a sugerir qué platillos preparar para el menú familiar.
7. Procura que tenga buenos hábitos de alimentación: que desayune, coma y cene, que no haga ayunos y que coma de todo.

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 nutrientes, 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.

Adultos mayores

A medida que envejece, su cuerpo y su vida cotidiana cambia, lo mismo lo que usted necesita para mantener su salud. Por ejemplo, puede necesitar menos calorías, pero de todas formas requiere suficientes nutrientes. Algunos adultos mayores necesitan más proteínas.

Grupo de alimentos	Una porción es igual a:	Adultos mayores
		Mujer - Hombre
		La porción que deben consumir es:
Cereales, tubérculos y derivados	½ plato de arroz, 1 palito de maíz, ½ plato de fideo, 1 batata chica, 1 mandioca mediana	2 - 3
Panificados	1 pan felipe, 7 coquitos, 5 palitos, 5 rosquitas, 1 galleta chica	2
Verduras	½ plato normal, 1 plato pequeño	3 - 4
Frutas	1 mandarina chica, 1 pera chica, 1 naranja chica, 1 mango chico, 1 manzana chica, 1 a 2 rodajas de piña, ½ mamón, 1 banana, 1 guayaba grande, 1 pomelo mediano	3
Leche y derivados	1 taza de leche, 1 yogurt, 1 feta de queso	4 - 3
Carnes y huevo	pescado, carne roja, menudencia (hígado, corazón, riñón), pollo, 1 huevo	4 - 3
Legumbres secas	½ plato de legumbres, Lenteja, Soja, Pavo	1
Azúcares y mieles	1 cda. de azúcar, 1 cda. de dulce o mermelada, 1 cda. de miel de abeja o de caña	4
Aceites y grasas	1 cucharadita de aceite, 1 cucharadita de margarina	2 - 3

Referencias

- <https://www.gob.mx/issste/articulos/alimentacion-en-las-diferentes-etapas-de-tu-vida?idiom=es>
- <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
- <https://zonahospitalaria.com/alimentacion-en-diferentes-etapas-de-la-vida/>
- <https://zonahospitalaria.com/alimentacion-en-diferentes-etapas-de-la-vida/>
- <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=preschooler-nutrition-90-P05382>
- <https://zonahospitalaria.com/la-alimentacion-en-la-edad-escolar/#:~:text=Se%20deben%20incluir%20alimentos%20como,fibra%20est%C3%A1n%20presentes%20a%20diario.>
- <https://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202208/443#:~:text=Indic%C3%B3%20que%20la%20ingesta%20en,Vitamina%20D%2C%20Zinc%20y%20Calcio.>
- <https://nia.nih.gov/espanol/alimentacion-saludable-personas-mayores>
- <https://www.nia.nih.gov/espanol/alimentacion-saludable-personas-mayores>