



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Deysi Guzmán Ávila*

*Nombre del tema: Valoración Alimentaria*

*Parcial: 2*

*Nombre de la Materia: Epidemiología*

*Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 4*

## INTRODUCCIÓN

Una alimentación saludable es brindar a tu cuerpo la cantidad adecuada y balanceada de alimentos, es muy importante comer cosas que ayuden a nuestro cuerpo a brindar y obtener más energía si tenemos una alimentación equilibrada, balanceada y saludable nuestro cerebro estará más atento para aprender nuevas cosas, realizar y desempeñar actividades coordinadas por el sistema nervioso y a la vez nuestro cuerpo obtendrá los beneficios adquiridos a través de una alimentación de calidad para poder caminar, correr, saltar, brincar etc. Si no hay una buena alimentación el crecimiento del cuerpo podría ser afectado y podría tener descompensaciones nutrimentales.

## DESARROLLO

La alimentación es el proceso por el cual los humanos y otros seres vivos consumen alimentos para la obtención de nutrientes necesarios para poder sobrevivir y obtener la energía para las actividades necesarias en el día, si queremos crecer sanos y fuertes debemos alimentarnos de manera correcta debe de ser completa con alimentos que contengan todos los nutrientes y equilibrada con la cantidad necesaria de cada nutrientes.

En el proceso de la digestión los nutrientes aportados por los alimentos consumidos son absorbidos por los intestinos y es distribuido por todo el organismo a través del sistema circulatorio

Los alimentos se pueden agrupar:

- Hidratos de carbono o glúcidos: son nutrientes que aportan energía al cuerpo para poder hacer ejercicio o jugar ya que aportan energía y alimentan nuestro sistema nervioso. Lo ideal es que nuestra dieta contenga el torno al 55% en hidratos de carbono, no tomar suficientes carbohidratos puede causar la aparición de fatiga, mareos o enfermedades renales, entre otros.

Por ejemplo, grupos de alimentos como las frutas o las legumbres son ricos en hidratos de carbono de absorción lenta. Mientras que otros alimentos como la pasta o el pan blanco son ricos en hidratos de carbono de absorción rápida.

- Grasas o lípidos: son nutrientes que nos aportan energía y ayudan en la absorción de vitaminas, por eso son fundamentales para nuestro organismo.

Por ejemplo, el aguacate, Nueces y semillas: almendras, nueces pacanas, cacahuates, piñones, semillas de calabaza, semillas de ajonjolí o girasol, Aceite de

oliva y aceitunas, Aceites vegetales como el aceite de girasol, maíz y soja, Mantequilla de maní o cacahuate, Nueces, linaza y Aceite de canola.

Los ácidos grasos Omega 3 son saludables para el corazón y ayudan a disminuir los valores de triglicéridos, los encuentras en el Pescado, salmón, sardinas, atún blanco y trucha.

- **Proteínas:** son nutrientes que forman los tejidos de nuestro cuerpo, como por ejemplo, los músculos y los huesos, transportan vitaminas y refuerza nuestro sistema inmune.
- Existen dos tipos de alimentos ricos en proteínas, los de origen vegetal y los de origen animal. Los alimentos de origen animal altamente proteicos son los huevos, el pescado, los productos lácteos y las carnes rojas y blancas. Los frutos secos, la soja, los cereales y las legumbres son alimentos altos en proteínas de origen vegetal.
- **vitaminas y sales minerales:** son nutrientes que nos ayudan a estar sanos y a que nuestro cuerpo pueda cumplir con las funciones vitales.  
Por ejemplo, la naranja, las fresas o el plátano y las hortalizas como el brócoli, las espinacas y zanahorias tienen gran cantidad de vitaminas. Los minerales se encuentran en pequeñas cantidades como el agua y en diferentes tipos de alimentos como el hierro que está presente en las lentejas y carnes.

#### ❖ **Pediátrico (Desde el nacimiento hasta 12 meses de edad)**

- Las y los bebés deben acceder a lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida.  
0-1 meses      Leche materna o de fórmula. Tomas cada 2 o 3 horas; entre 60 y 90 ml cada 3 o 4 horas    8-12 tomas al día Sigue dándole demanda, ya sea leche materna o de fórmulas
- 1-2 meses      Leche materna o de fórmula.      Tomas cada 2 o 3 horas; aproximadamente 120 ml cada 3 o 4 horas 8-12 tomas al día  
6-8 tomas al día
- 2-4 meses      Leche materna o de fórmula.      Tomas cada 3 o 4 horas; entre 120 y 200 ml cada 3 o 4 horas 6-7 tomas al día, 5-6 tomas al día
- 4-6 meses      Leche materna o de fórmula  
Cereales infantiles      Tomas cada 3 o 4 horas; entre 120 y 200 ml  
1 o 2 cucharadas, 6-7 tomas al día  
5-7 tomas al día

- Se deben reemplazar gradualmente los primeros alimentos (o alimentos complementarios) a la leche materna entre los 6 meses
  - 6-9 meses Leche materna o de fórmula Tomas cada 4 horas; entre 200 y 250 ml 5-6 tomas al día
  - Cereales infantiles 2 o 4 cucharadas
  - Frutas o verduras 2 o 3 cucharadas
  - Carne y legumbres 1 o 2 cucharadas
- 9-12 meses Leche materna o de fórmula tomas cada 4 horas; entre 200 y 250 ml
  - Cereales infantiles 2 o 4 cucharadas
  - Frutas o verduras 3 o 4 cucharadas
  - Carne y legumbres 3 o 4 cucharadas
  - Lácteos como queso c Entre 15 y 120 ml

#### ❖ Infantil (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. Por lo que la correcta alimentación en esta etapa es determinante para un crecimiento y adecuado desarrollo en muchas ocasiones las y los niños tienen poco interés sobre los alimentos así que se debe estar pendiente de lo que ingieren, ya que le llama más la atención conocer diferentes texturas, sabores y colores por lo que es bueno emplear algunas estrategias alimentarias. La alimentación es determinante para el crecimiento y desarrollo, en esta etapa se recomiendan 5 comidas diarias, que consisten en tres principales y dos refrigerios. La fruta y la verdura deben ser indispensables, pero se recomienda que se les deje encontrar su propio ritmo de alimentación. Debemos promover un ambiente amigable y cómodo.

Algunos aspectos que se deben tomar en cuenta:

- 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.
- 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.
  - Propicia un ambiente agradable y cómodo, platica con ellos en familia.
  - No los obligues a comer, ni insistas cuando se muestren satisfechos.
- 50% verduras. Priorizando que sean frescas, de temporada y de proximidad, ya que tienen mejor sabor, aroma y calidad nutricional. Aportan muchas vitaminas, minerales y fibra.
  - 25% cereales integrales y tubérculos. Los hidratos de carbono aportan principalmente energía, imprescindibles en el día a día de los más pequeños, además de vitaminas, minerales y fibra.
  - 25% carnes magras, pescados, huevos y legumbres. Proporcionan proteínas, principalmente para crear y reparar las células y tejidos del organismo, además de favorecer un óptimo crecimiento óseo y muscular.

El plato debe acompañarse con agua como bebida y fruta o yogur natural de postre.

### **Etapa escolar (Comprende de los seis a los doce años de edad.)**

En esta etapa los huesos se alargan y clasifican, el crecimiento es constante pero no acelerado y las recomendaciones alimenticias se basan en que puedan disfrutar de por lo menos un alimento de cada grupo por comida, el consumo excesivo de grasa debe ser mínimo, los hábitos que tengan en esta etapa, serán la base de los que tendrán el resto de su vida, por lo que los horarios, higiene, constancia y motivación son claves, una buena alimentación permite que crezcan y se desarrollen adecuadamente.

Algunas recomendaciones generales:

- 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.
- 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.

-Mamás, papás y personas cuidadoras pueden ayudar con el ejemplo a que niñas, niños y adolescentes no desperdicien alimentos y coman en tiempos y lugares establecidos previamente

- Dormir lo suficiente. De 9 a 12 horas diarias de los 6 a los 12 años

Algunos de los principales efectos que derivan del sobrepeso, la obesidad y la desnutrición en niñas, niños son:

-El sobrepeso en niñas y niños puede llevar a la aparición temprana de la diabetes, problemas cardiovasculares e infecciones; además, puede causarles baja autoestima y depresión al ser víctimas de estigmas sociales.

-La obesidad infantil es un factor importante que predispone a padecer obesidad adulta, diabetes y otros trastornos metabólicos que tienen implicaciones negativas en ámbitos educativos, económicos y de salud del país.

-La desnutrición en todas sus formas recae principalmente en la niñez y adolescencia de los estratos más pobres y marginados, perpetuando así el ciclo de la pobreza a través de las generaciones. La desnutrición puede causar un crecimiento deficiente, infecciones y la muerte por carencias de micronutrientes y por problemas asociados a la inmunidad y el desarrollo de los tejidos. Asimismo, es causa de una cognición deficiente y bajo rendimiento académico, lo que puede reducir el potencial de ingresos en la etapa adulta.

### ❖ **Adolescente (comprende de los doce a los dieciocho años de edad)**

A diferencia de la etapa pasada, el crecimiento se acelera, al igual que el aumento en la masa corporal, la ingesta de verduras como acelgas, apio, brócoli, cilantro, lechuga, tomate, espinacas se debe procurar y promover. En esta etapa la cantidad de comida que requieren es aún mayor y procurar no dietas vegetarianas estrictas ya que se exponen a anemias y deficiencias de hierro y proteínas de buena calidad. Así mismo, dar seguimiento en sus alimentos y evitar los ayunos.

La adolescencia es una edad con unos requerimientos dietéticos y nutricionales concretos e importantes, en la que a veces comienzan a presentarse desórdenes alimenticios, a veces por modas y corrientes sociales, otras por excesivas exigencias internas y externas, y a menudo por una mezcla de ambas.

Recomendaciones generales:

-Haga 3 comidas al día, con refrigerios saludables entre ellas.

-Aumente la fibra en la alimentación.

- Limite el uso de sal.
- Beba agua. Trate de evitar las bebidas con alto contenido de azúcar, incluidos los refrescos y las bebidas deportivas. Los jugos de frutas pueden tener muchas calorías, por lo que su hijo adolescente debería limitar su ingesta. La fruta entera es siempre una mejor opción.
- Coma de manera balanceada.
- Cuando cocine para su hijo adolescente, intente hornear, hervir, asar o cocinar a la parrilla en lugar de freír.
- Asegúrese de que su hijo adolescente controle (y disminuya, si es necesario) la ingesta general de azúcar.
- Elija frutas o verduras para un refrigerio.
- Disminuya el uso de mantequilla y salsas pesadas.
- Coma más pollo y pescado. Limite la ingesta de carne de res y elija cortes magros cuando sea posible.

**Granos.** Los alimentos hechos de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otros cereales son productos elaborados con granos. Algunos ejemplos son el pan integral, el arroz integral y la avena. Procure que la mayoría de los granos sean integrales.

**Verduras.** Elija diferentes verduras, entre ellas las de color verde oscuro, rojo y naranja, legumbres (arvejas y frijoles) y verduras con alto contenido de almidón.

Frutas. Cualquier fruta o jugo 100 % de fruta cuenta dentro de este grupo. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o deshidratadas y pueden estar enteras, cortadas o hechas puré. La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda a los niños de 7 a 18 años que limiten la ingesta de jugos a 8 onzas, o 1 taza por día.

**Lácteos.** La leche y sus productos derivados se consideran parte de este grupo. Busque productos sin grasa o con poca grasa, así como aquellos que contengan mucho calcio. La leche de soya enriquecida y el yogur también forman parte de este grupo de alimentos ya que tienen nutrientes similares a los de la leche y del yogur con lactosa.

**Proteína.** Elija proteínas magras. Consuma carnes de res y de ave magra o con poca grasa. Varíe la rutina de proteínas: elija más pescado, frutos secos, semillas, guisantes y frijoles

#### ❖ **Adulto**

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 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

La comida debe contener pocos aceites, el consumo de grasas debe disminuir, así mismo el consumo de sales, azúcares y harinas debe moderarse o disminuirse en comparación a etapas pasadas, saber el tamaño de las porciones de los alimentos, los tipos de alimentos y las bebidas que consume y la frecuencia con la que los consume podría ser una medida para ayudarle a elegir alimentos más saludables.

Se recomienda consumir algunos de los siguientes alimentos y bebidas que son ricos en nutrientes:

- frutas y verduras
- granos integrales, avena, pan integral y arroz integral
- mariscos, carnes magras, aves y huevos
- frijoles, guisantes, nueces sin sal y semillas
- verduras en rodajas o zanahorias pequeñas con humus
- leche y productos lácteos descremados o bajos en grasa.



Si es sensible a la leche y los productos lácteos, trate de sustituirlos por:

- leche de soya, almendra, arroz u otras bebidas no lácteas con vitamina D y calcio agregados.
- leche baja en lactosa, descremada o con poca grasa.
- verduras de hojas oscuras como col o col rizada.

Las frutas, verduras de colores, frijoles, pescado y productos lácteos bajos en grasa son fuentes ricas en nutrientes que le dan a nuestro cuerpo lo que necesita para estar sano.

#### Actividad física

Los expertos recomiendan moverse más y sentarse menos durante el día. Puede obtener algunos beneficios para la salud si se sienta por menos tiempo y hace alguna actividad física, aunque sea brevemente, un poco de actividad física es mejor que nada.

La actividad física puede darle bienestar de inmediato puede ayudar a:

- mejorar su estado de ánimo
- agudizar su enfoque
- reducir su estrés
- mejorar el sueño

Continuar con sus actividades de ejercicio le mejorará aún más la salud con el tiempo, la actividad física puede ayudarle a vivir una vida más larga y sana de esta manera ayudara a:



-A prevenir enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares

-Controlar su presión arterial

-Reducir su riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2 y algunos cánceres

Puede realizar alguna de estas actividades como caminar rápido o trotar, montar en bicicleta (con casco), nadar, bailar, jugar básquetbol o fútbol o algún otro deporte.

### ❖ **Adulto mayor**

La alimentación 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.

-Mala digestión.

-Intolerancia a la lactosa.

-Estreñimiento.

-Salud cardiovascular.



El envejecimiento es un proceso normal. El estilo de vida del adulto debe adaptarse a los cambios físicos y emocionales que van surgiendo además de incorporar nuevos hábitos y conductas, es bueno mantener una alimentación saludable siendo adultos mayores. Cada etapa tiene sus propios requerimientos, pero en el caso de los adultos de la tercera edad, su cuerpo y su vida cotidiana se modifican.

Para alcanzar una vejez satisfactoria, se debe lograr una alimentación saludable que evite las deficiencias y los excesos. También es conveniente un adecuado estilo de vida y lograr una sociedad más amigable con los adultos mayores, una dieta equilibrada debe estar acorde con las nuevas necesidades del adulto mayor.

### **1. La dieta debe ser equilibrada:**

-Energía: a medida que avanza la edad, la actividad física se hace menor. Por esa razón, se aconseja reducir la ingesta energética para impedir la obesidad.

-Proteínas: los valores oscilan entre 10 y 15 % de la ingesta calórica total. Se aconseja un 60 % de proteína animal y un 40 % de origen vegetal.

- Grasas: el porcentaje de grasas recomendado en los adultos mayores también es igual que para los adultos. Entre un 30 a 35 % de las calorías totales.
- Carbohidratos: el aporte de carbohidratos debe estar entre el 55 al 60 % de las calorías totales. Es importante que estos sean de bajo índice glucémico.
- Fibra: los requerimientos para la población anciana oscilan entre 20 a 35 gramos diarios, según las calorías que se consuman.
- Agua: las necesidades hídricas oscilan entre 1000 a 1500 mililitros de agua o líquido de bebida. Esto representa 8 vasos al día, aproximadamente.
- Vitaminas y minerales: las recomendaciones son superiores para la vitamina D, la tiamina, la vitamina B12 y el calcio. Mientras que se vuelven inferiores para la vitamina K y la niacina.

## **2. Combinar una variedad de alimentos ricos en nutrientes**

- Vegetales y frutas: aportan agua, vitamina A, antioxidante, vitamina C, potasio, fibra insoluble y soluble, azúcares naturales y almidón.
- Frijoles, lentejas y otras legumbres: el Servicio Nacional del Consumidor aclara que si las legumbres no causan flatulencia en el adulto mayor, se recomiendan.
- Nueces y semillas: los frutos secos aportan grasa omega 3, proteínas, fibra, antioxidantes, complejo B, vitamina E, zinc, magnesio, hierro y fósforo.
- Cereales integrales: son fuente de fibra, minerales y vitaminas del complejo B. También contienen carbohidratos.
- Productos lácteos descremados: la grasa láctea se caracteriza por tener un alto contenido de colesterol. La Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología enfatiza sobre el tipo de grasa que el adulto mayor debe consumir. De esta manera, sus arterias no se obstruirán y se previene el infarto de miocardio.
- Proteína magra: el pescado, las aves, la clara de huevo y otras carnes son necesarias para el mantenimiento de la masa magra corporal, que tiende a disminuir en el adulto mayor.

## **3. Incluir suficiente fibra.**

La fibra insoluble evita el estreñimiento y la soluble mantiene niveles saludables de colesterol. Si se requiere más fibra, hay que incorporar avena y salvado de avena, legumbres, jugos de frutas sin colar, frutos secos y cereales enteros. De los 20 gramos de fibra que necesita un adulto mayor, la insoluble debe estar entre los 5 a los 11 gramos al día. El resto debe ser fibra soluble.

## **4. Aumentar el consumo de calcio y vitamina D.**

Se sugiere aumentarlo a través de los lácteos descremados. Así que el yogur, los quesos desgrasados y la leche líquida descremada son buenas opciones para lograr una alimentación saludable en los adultos mayores. El yogur también puede ser fuente de probióticos que mejoren la función intestinal. El calcio se absorbe y aprovecha mejor con la vitamina D. Por fortuna, para obtenerla es cuestión de exponerse durante 20 minutos diarios al sol.

### **Alimentos que se deben evitar en una alimentación saludable para adultos mayores**

-Azucarados, con miel o panela: aquí también se excluyen las golosinas, los pasteles y la repostería.

-Enlatados o procesados: por ejemplo, las salchichas, la mortadela, los pescados en conserva o las salmueras en general, ya que contienen mucho sodio.

-Grasos: como las frituras. Tampoco está permitido el uso de margarinas, mantecas y productos ricos en grasa trans.

-Con textura dura: es recomendable el uso de vegetales en forma de purés.

Bebidas energizantes: bebidas de cola, cafeína y alcohol.

## **CONCLUSIÓN**

A medida que crecemos y se desarrolla el cuerpo humano lleva a una serie de cambios pero para que esto ocurra es necesario tener energía y esta energía se obtiene por medio de los alimentos es por eso que debemos tener una buena alimentación con todos los nutrientes necesarios para el buen desarrollo de nuestro cuerpo ya que si abusamos del consumo de alimentos podemos caer en diabetes o de lo contrario si no tenemos una alimentación balanceada podemos caer en un cuadro de desnutrición severa. En cada etapa de nuestra vida hay alimentos apropiados para nuestro consumo un claro ejemplo es de un neonatal que su principal fuente de alimento es la leche materna durante los primeros seis meses y a medida que pasa el tiempo nuestro cuerpo necesita diferentes porciones de alimentos para nuestro pleno crecimiento y desarrollo en la vida adulta los alimentos deberán ser más suaves y ricos en calcio, fibra y la obtención de la vitamina D, ya que a esta edad hay una pérdida de piezas dentales en la mayoría de los adultos por lo cual es muy recordable ingerir alimentos blandos y balanceados. Una buena alimentación no solo mejora nuestro bienestar físico, sino que también interviene en nuestro estado de ánimo, ya que nos ayuda a sentirnos con más energía.

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. <https://www.natursan.net/que-son-los-hidratos-de-carbono/>
2. <https://www.gob.mx/issste/es/articulos/grasas-saludables-y-daninas?idiom=es#%C2%BFQu%C3%A9%20Son%20Las%20grasas?>
4. <https://concepto.de/proteinas/#%C2%BFQu%C3%A9%20Es%20prote%C3%ADna?>
5. <https://aprendihoy.com/vitaminas-minerales/#%C2%BFQu%C3%A9%20Son%20Las%20vitaminas?>
6. <https://www.gob.mx/issste/articulos/alimentacion-en-las-diferentes-etapas-de-tu-vida?idiom=es>
7. <https://quierocuidarme.dkv.es/alimentacion/alimentacion-infantil-por-etapas>
8. <https://www.ceupe.mx/blog/alimentacion-las-etapas-nutricionales.html>
9. <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-adecuada-en-ninas-ninos-y-adolescentes?idiom=es#:~:text=Ni%C3%Blas%2C%20ni%C3%Blas%20y%20adolescentes%20deben%20consumir%20un%20dieta,%C3%ADquidos%20de%20la%20comida%20como%20caldos%20y%20sopas%29.>
10. <https://myhealth.ucsd.edu/Spanish/RelatedItems/90,P04711>
11. <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%20a%20consumir%20algunos,y%20productos%20de%20lacteos%20descremados%20o%20bajos%20en%20grasa.>
12. <https://mejorconsalud.as.com/consejos-alimentacion-saludable-adultos-mayores/>
13. <https://mejorconsalud.as.com/importancia-buena-alimentacion/>
14. <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/que-es-la-alimentacion-saludable?idiom=es>