



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Darling Daniel López Domínguez*

*Nombre del tema: Características de una Alimentación Saludable para cada grupo de edad*

*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*

Una alimentación saludable nos ayuda a cubrir las necesidades nutricionales que requerimos para que nuestro cuerpo funcione correctamente. Una alimentación saludable nos ayuda a tener un buen estado de salud, a sanar o realizar procesos de recuperación, a combatir enfermedades e infecciones y a evitar enfermedades crónicas degenerativas causadas por la obesidad.

*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 edad adulta.*



## Desarrollo

La lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida aporta muchos beneficios tanto al niño como a la madre. Entre ellos destaca la protección frente a las infecciones gastrointestinales, que se observa no solo en los países en desarrollo, sino también en los países industrializados. El inicio temprano de la lactancia materna (en la primera hora de vida) protege al recién nacido de las infecciones y reduce la mortalidad neonatal. El riesgo de muerte por diarrea y otras infecciones puede aumentar en los lactantes que solo reciben lactancia parcialmente materna o exclusivamente artificial.

La leche materna también es una fuente importante de energía y nutrientes para los niños de 6 a 23 meses. Puede aportar más de la mitad de las necesidades energéticas del niño entre los 6 y los 12 meses, y un tercio entre los 12 y los 24 meses. La leche materna también es una fuente esencial de energía y nutrientes durante las enfermedades, y reduce la mortalidad de los niños malnutridos.

Alrededor de los seis meses, las necesidades de energía y nutrientes del lactante empiezan a ser superiores a lo que puede aportar la leche materna, por lo que se hace necesaria la introducción de una alimentación complementaria. A esa edad el niño también está suficientemente desarrollado para recibir otros alimentos. Si no se introducen alimentos complementarios alrededor de los seis meses o si son administrados de forma inadecuada, el crecimiento del niño puede verse afectado.

### Alimentación complementaria

Se considera un proceso por el cual se ofrecen al lactante alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna o de una fórmula infantil, como complemento y no como sustitución de esta.



Se recomienda mantener la lactancia materna (LM) de forma exclusiva durante los 6 primeros meses de edad y, a partir de ese momento, añadir de forma paulatina el resto de los alimentos, manteniendo la LM a demanda todo el tiempo que madre e hijo deseen.

En lactantes no amamantados no hay un claro consenso acerca del mejor momento. La alimentación se puede introducir entre el cuarto y el sexto mes, y es adecuado esperar a que el lactante presente signos de que ya está listo para comenzar:

- Presenta un interés activo por la comida
- Ha desaparecido el reflejo de extrusión (expulsión de alimentos no líquidos con la lengua)
- Es capaz de coger comida con la mano y llevarla a la boca
- Puede mantenerse sentado con apoyo

Edad	Textura	Frecuencia	Cantidad en cada comida
Desde los seis meses	Papillas blandas, verduras, carne, fruta bien trituradas	Dos veces al día, además de tomas de pecho frecuentes	2-3 cucharadas
7-8 meses	Alimentos triturados	Tres veces al día, además de tomas de pecho frecuentes	Aumento gradual hasta 2/3 de una taza de 250 ml en cada comida
9-11 meses	Alimentos triturados o cortados en trozos pequeños, y alimentos que el bebé pueda agarrar	Tres comidas más un refrigerio entre comidas, además de tomas de pecho	¾ de una taza de 250 ml
12-24 meses	Alimentos de la familia, cortados o triturados en caso necesario	Tres comidas más dos refrigerios entre comidas, además de tomas de pecho	Una taza de 250 ml llena

## Edad escolar

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 porque 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.

## Adolescencia

La adolescencia puede ser una de las etapas más complejas para el ser humano, debido a los cambios fisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociológicos que tienen lugar durante la misma. Este periodo comienza alrededor de los doce años para las niñas y de los catorce para los niños. Debido a los cambios físicos y psíquicos presentes en estas edades las necesidades nutricionales cobran gran importancia, al incidir directamente en el crecimiento y en la maduración sexual.

Nutrientes necesarios en la adolescencia:

- Las proteínas: sintetizan nuevos tejidos y estructuras del organismo.
- Las vitaminas: intervienen en los procesos metabólicos, muy activos durante la adolescencia.
- Los minerales: al igual que las vitaminas, intervienen en el funcionamiento correcto de los sistemas enzimáticos.
- El calcio: este macro elemento mineral debe aumentar hasta los 1.200 o 1.300 mg diarios durante la adolescencia, al ser importante para el desarrollo del esqueleto. Si el adolescente es reacio al consumo de leches o equivalentes, puede completar esta necesidad con los frutos secos, como fuente alternativa del calcio.
- El hierro: es necesario durante la adolescencia debido al incremento en el volumen sanguíneo que tiene lugar en estas edades. En las chicas, el consumo de hierro cobra gran importancia debido a la pérdida del mismo en la menstruación.
- El zinc: se puede encontrar en una dieta que aporte alimentos de origen vegetal o en las semillas de los vegetales.
- Buena hidratación: el consumo de líquidos ya sean zumos, lácteos o agua es imprescindible durante este periodo para la buena realización de los procesos biológicos.

## Adultos

Es el periodo más largo de nuestras vidas en el cual un correcto estado nutricional viene dado por lo que se conoce como “dieta equilibrada” que junto con una actividad física continuada será la clave para conseguir mantener la calidad de vida durante toda nuestra existencia y prevenir enfermedades tales como la obesidad, diabetes, hipertensión, colesterol elevado o incluso la osteoporosis.

Las necesidades nutricionales en este periodo dependerán de numerosos factores como son el gusto personal, los hábitos gastronómicos y culinarios, la educación e información nutricional, las costumbres culturales, étnicas o religiosas, las circunstancias económicas,

sociales y agrícolas, la disponibilidad de los alimentos, la geografía y el clima (a mayor temperatura menor consumo de energía), las condiciones higiénicas y organolépticas y, por supuesto, la edad, el sexo, el peso, las necesidades fisiológicas especiales (embarazo, lactancia, menopausia), la actividad física (trabajos pesados, ligeros, moderados), la regulación de la temperatura corporal, las situaciones psíquicas (el estrés y otras) y la tasa o índice de metabolismo basal. Muchas de estas condiciones se modifican a lo largo de la vida e influyen directamente en las necesidades de energía de cada individuo.

## Adulto mayor

En este grupo además de una serie de factores asociados propios de la edad, dificultad de masticación, disminución de secreciones digestivas e hipotonía del aparato digestivo, el problema fundamental con el que se tropieza al organizar la dieta de los mayores es que sus hábitos alimentarios están muy arraigados y muchas veces son erróneos.

Las necesidades nutricionales y energéticas se establecen de forma muy genérica ya que cada persona tiene un ritmo de envejecimiento y situaciones personales diferentes (grado de apetito, ciertas enfermedades, gustos...). No obstante, generalmente lo que se produce es una disminución del gasto energético por lo que las calorías totales que se ingieren también deben disminuir sin por ello descuidar su aporte nutritivo.

## Conclusión

Para una buena nutrición y salud es importante tener un peso corporal adecuado. La falta de peso puede estar acompañada de desnutrición, crecimiento defectuoso, menor capacidad de trabajo, infertilidad, osteoporosis y otros problemas nutricionales. El exceso de peso (obesidad) es una forma de mala nutrición que puede ocasionar graves problemas para la salud, como la hipertensión, la diabetes mellitus y las enfermedades cardiovasculares, llenando la vida de incapacidades.



Es indudable la importancia de la alimentación y nutrición en el mantenimiento de la salud de la población, las prácticas alimentarias erróneas se asocian con un deterioro de la salud a largo plazo, llevan a la muerte o perjudican la calidad de vida del individuo. Trabajar con el propósito de lograr una alimentación saludable en nuestra población es un problema de toda la sociedad, y no solo de cada uno de los individuos que la componen. Por consiguiente, requiere un enfoque poblacional, multisectorial, multidisciplinario y adaptado a las circunstancias culturales. La vida será más sana y natural si se mantiene una alimentación saludable.

“Comer bien, que no es comer ricamente, sino comer cosas sanas bien condimentadas, es necesidad primera para el buen mantenimiento de la salud del cuerpo y de la mente”

1. Referencias bibliográficas

1. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/index.html>
3. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
4. <https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/alimentacion-complementaria-0>
5. <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=dietasaludabledurantelaadolescencia-90-P04711>
6. <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=dietasaludabledurantelaadolescencia-90-P04711>
7. <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
8. <https://www.breastcancer.org/es/organizar-la-vida/dieta-nutricion/en-que-consiste-comer-saludable>
9. <https://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>
10. <https://www.clinicaalemana.cl/centro-de-extension/material-educativo/alimentacion-saludable>