



## Ensayo

*Nombre del Alumno: Nancy del Carmen Pérez García*

*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*

*La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud. 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.*

*Nuestra dieta diaria ( se refiere a lo que comemos y bebemos cada día) debe tener una mezcla equilibrada de alimentos sólidos y líquidos y debe considerar la edad, sexo, actividades que realizamos, estado de salud, cultura, costumbres e incluso nuestros recursos económicos.*

*Si bien, todos tenemos necesidades diferentes de nutrición, lo que es igual para todos es tener hábitos de alimentación que favorezcan nuestra salud y la de toda nuestra familia. La preparación de los alimentos debe ser higiénica, es mucho mejor preparar los alimentos en casa y si es posible comer en compañía de la familia o amigos para poder disfrutar ese momento. La dieta debe de ser variada y suficiente.*

*Debemos aprovechar también los alimentos regionales en donde vivimos y los de cada estación ya que eso también nos ayudará a tener una alimentación variada y económica.*

## 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. La nutrición se define como el proceso de incorporar y transformar los nutrientes de los alimentos a favor del organismo. Pese a que, desde el primer día de nacidos, comenzamos una rutina alimenticia según la necesidad de cada infante, es importante conocer cuál es la ventaja de una adecuada nutrición en cada etapa de la vida. Una alimentación saludable en la infancia, así como la nutrición adecuada en el embarazo tiene múltiples beneficios. Cabe destacar que con el pasar de los años, conocer sobre la alimentación se va volviendo cada vez más trascendental para la salud.*

### *Nutrición en el embarazo*

*Una buena nutrición en el embarazo es primordial tanto para la salud de la madre como del bebé. Debido a que los bebés se alimentan por medio de la madre, los especialistas afirman que la comida durante el período de gestación debe contener la cantidad adecuada de nutrientes para asegurar el buen desarrollo del embarazo.*

*Ante esto, es bueno tener en cuenta cuál es la alimentación correcta para cumplir con una buena nutrición en el embarazo. Aunque cada caso puede ser distinto y siempre lo importante es tener la opinión de un especialista, entre las recomendaciones básicas a la hora de alimentarse durante el embarazo está asegurarse de ingerir las porciones correctas de cada grupo alimenticio. Una mujer embarazada debe entonces consumir proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales. Entre los alimentos que se recomiendan se encuentran: cereales, frutas como el guaraná, verduras, lácteos y carnes (en especial blancas), entre otros. Siempre se debe tener en cuenta las consideraciones del médico tratante.*

### *Lactancia*

*La nutrición en la lactancia es primordial para la salud de la madre y el infante, esto debido a que una mala alimentación podría provocar afecciones como cansancio, agotamiento, o incluso, algunas enfermedades. una madre lactante no necesita de una dieta específica (salvo algunos casos particulares), sí se deben cumplir ciertos consejos para establecer una dieta sana y variada que evite enfermedades nutricionales.*

*Vale la pena recordar que la OMS recomienda que la lactancia materna inicie en el primer momento de vida y culmine desde los 6 meses, cuando se incorporan los alimentos sólidos, hasta los 2 años.*

*Es necesaria una dieta rica en proteínas como huevos, lácteos y carnes magras, así como variedad de cereales, preferiblemente integrales, y el consumo de frutas y verduras fermentadas, las cuales contienen probióticos necesarios.*

Algo a tener en cuenta es que el consumo de ciertos alimentos podría cambiar el sabor de la leche, factor que puede incomodar al bebé. Entre ellos destacan: el ajo, la cebolla, los espárragos o las alcachofas.

### Etapa preescolar

Se denomina la alimentación complementaria. Este tipo de alimentación se centra en cumplir objetivos para el desarrollo del niño tales como: contribuir a la salud y el desarrollo del aparato digestivo, ayudar a comenzar a distinguir sabores, texturas, olores e incluso temperaturas, comenzar a crear hábitos alimenticios y aportar los nutrientes necesarios. Los nutricionistas recomiendan este tipo de alimentación desde temprana edad para contribuir al desarrollo psicosocial del niño. Manipular los alimentos con las manos y dejarlos explorar es fundamental.

Podemos entender que es un proceso que va evolucionando con el pasar del tiempo. Por ejemplo, los expertos recomiendan variar el tipo de consistencia de los alimentos que se le darán de comer a un bebé de 7 a 8 meses, como al de 12 meses en adelante. Inclusive, se debe distinguir también qué tipo de comida es adecuada según su edad, siempre considerando lo que indique su pediatra como regla primordial.

**Esquema de alimentación complementaria<sup>5</sup>**

Edad Cumplida	Alimentos a introducir	Frecuencia	Consistencia
0- 6 meses	Lactancia materna exclusiva	A libre demanda	Líquida
6-7 meses	Carne (ternera, pollo, pavo, res, hígado), verduras, frutas, cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles <u>precocidos</u> adicionados)	2 a 3 veces al día	Purés, papillas
7-8 meses	Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia),	3 veces al día	Purés, picados finos, alimentos machacados
8-12 meses	Derivados de leche (queso, yogurt y otros) huevo y pescado*	3-4 veces al día	Picados finos, trocitos
>12 meses	Frutas cítricas, leche entera** El niño se incorpora a la dieta familiar	4-5 veces al día	Trocitos pequeños

La ablactación es el proceso mediante el cual se introducen a la dieta del niño, de manera progresiva, alimentos diferentes a la leche (alimentación complementaria), hasta incorporarlo a la dieta familiar.

## Nutrición en la adolescencia

La nutrición en la adolescencia es clave para el período de crecimiento, debido a que es precisamente en esta etapa donde se dan ciertos cambios como el aumento de la masa muscular, la composición corporal o la definición del peso definitivo durante este período.

La nutrición en la adolescencia requiere de cumplir buenos hábitos de vida, entre ellos, alimenticio, en vista de que es común que el adolescente coma mucho más, se debe procurar que cada alimento contenga las ingestas necesarias de micronutrientes.

Para ello se deben preparar platillos que contemplen todos los grupos de alimentos: verduras, frutas, alimentos de origen animal, cereales, leguminosas, frutos secos, y semillas; y evitar dietas estrictas, a menos que sea necesario e indicado por su médico. Una dieta balanceada en la adolescencia evitará sufrir riesgos de anemia y deficiencia de hierro, entre otras afecciones.



### Mantener una buena hidratación

Como en todas las etapas de la vida, una buena hidratación es clave a la hora de cumplir con una alimentación balanceada. Sin embargo, es en la adolescencia donde se le debe hacer más énfasis al consumo de líquido, debido a que es durante esta etapa que se puede gastar mayor energía, por la práctica de algún hobby o deporte. El consejo es consumir al menos entre 2 a 3 litros de agua en el transcurso del día.

## Nutrición en el adulto joven

La nutrición en el adulto joven comienza a percibirse según a partir de los 18 años hasta los 59 años. Es en esa etapa en la que los nutricionistas recomiendan hacer el siguiente cálculo: ingerir aproximadamente 35 calorías por cada kilo de peso, lo que representaría unas 2 mil calorías al día.

Una buena nutrición en el adulto joven establecerá lo que necesita el cuerpo en esta época de la vida donde ya el organismo está completamente desarrollado, y lo que se espera es el consumo adecuado de micronutrientes y macronutrientes para mantener la energía.

En esta etapa se recomienda el consumo del 45 al 60% de carbohidratos, 15 a 20% de proteínas y 20 a 35% de grasas. Por otra parte, otra de las recomendaciones en la nutrición en el adulto joven es establecer una rutina donde el horario de las comidas sea cuidado, para no poner en riesgo la nutrición ni el peso, en algunos casos.

## Adulto mayor

La buena nutrición es importante, sin importar su edad. Le entrega energía y puede ayudar a controlar su peso. También puede ayudar a prevenir enfermedades, como osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

El envejecimiento es un proceso que implica grandes cambios en los hábitos y las posibilidades de las personas. La falta de energía y el cansancio se vuelven más frecuentes en esta etapa, motivo por el cual los adultos mayores requieren de aún más cuidado que cualquier otra persona.



Las recomendaciones de salud incluyen:

- Seleccione alimentos ricos en fibra como panes y cereales integrales, frijoles, nueces y semillas sin sal, verduras de colores intensos (como judías/habichuelas verdes) y frutas.
- Evite los alimentos fritos. En su lugar, elija alimentos asados, a la parrilla o hervidos.
- Tome leche baja en grasa o descremada fortificada con vitamina D; productos lácteos o leche de soya, almendras, arroz, u otras bebidas con adición de vitamina D y calcio agregados para ayudar a mantener los huesos fuertes a medida que envejece.
- Tome líquidos durante todo el día. Es posible que a medida que envejece sienta menos sed, pero el cuerpo necesita líquidos para mantenerse sano y con buena digestión. Si tiene un problema de control de la vejiga, consulte con su médico sobre los líquidos que debe tomar, así como la cantidad y cuándo tomarlos.

## Conclusión

La buena alimentación consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable.

## Referencia

1. <https://aprende.com/blog/bienestar/cuidado-del-adulto-mayor/alimentacion-saludable/>
2. <https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html>
3. <https://askthescientists.com/es/nutrition-by-age/>
4. <https://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202208/443>
5. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/adultos-mayores#:~:text=granos%20integrales%20como%20avena%2C%20pan,toleran%20y%20no%20son%20al%C3%A9rgicos>
6. <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos/cantidades-por-dia>
7. <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/alimentacion-para-bebes-y-ninos-por-edades/>
8. <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/queSabemos/enLaPractica/tablaPlanificacion/planificaciones/home.htm>
9. <https://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>
10. <https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/suggested-servings-from-each-food-group>