



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: José Raúl Jiménez pinto

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

Para el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas. Si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas nutricionales como la anemia y la desnutrición; si se ingieren en exceso se producen alteraciones como la obesidad, la cual tiende a estar asociada con enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares. La satisfacción de las necesidades de energía y nutrientes, a través de la ingestión de una alimentación sana, adecuada en cantidad y calidad, garantiza la utilización de los nutrientes (proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales) que intervienen en los procesos de crecimiento y desarrollo así como en la reparación de los tejidos.

La alimentación debe ser suficiente en cantidad de alimentos para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del organismo y cubrir todos sus requerimientos según edad, sexo, talla, peso, actividad física. Debe ser completa; es decir, debe contener todos los nutrientes para ofrecer al ser humano todas las sustancias que integran sus tejidos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua. Los alimentos deben guardar una proporción apropiada entre sí; es decir, que deben aportar las cantidades de nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo.



Los alimentos se agrupan por su composición nutricional, cantidad de proteínas, lípidos (grasas), hidratos de carbono o agua que contiene un alimento. Los alimentos que están dentro de cada Grupo son equivalentes e intercambiándolos, permitirán que nuestra dieta sea, sobre todo, variada.

Grupos de alimentos

1. Cereales, derivados y legumbres

- *Cereales y derivados: están compuestos principalmente por hidratos de carbono (también llamados glúcidos). Destaca su aporte en vitaminas del grupo B y en fibra, sobre todo, si los cereales son integrales. Además, juntos con las verduras y hortalizas son la base de nuestra alimentación. Se recomienda su consumo en el desayuno, comida y la cena, siendo también una buena alternativa para la merienda y almuerzos en los más pequeños y adolescentes.*
- *Legumbres: son muy útiles por su alto aporte y bajo contenido en grasa. Por su interesante aporte en fibra, se recomienda su consumo 2-3 veces por semana. Bien combinados, son valiosa alternativa en la realización de menús vegetarianos como sustitutos de la carne (por sus contenidos en proteínas y hierro).*

2. Lácteos y derivados

- *Los lácteos aportan nutrientes de alto valor biológico y son la fuente principal de calcio. También contienen importantes cantidades de vitaminas A, D, B12, y de otros minerales como el fósforo. Su composición es muy variable dependiendo del tipo de lácteo. Los más comunes son leche, yogures y quesos.*
- *La grasa de la leche tiene un alto contenido en grasa saturada, pudiendo ser un inconveniente cuando el consumo global es elevado. Afortunadamente gracias a la industria que permite modificar el contenido en grasa de los lácteos los podemos incluir en nuestra alimentación diariamente en las proporciones recomendadas como semidesnatados y desnatados, sustituyendo la grasa láctea por otros tipos de grasa más cardiosaludables como el ácido oleico o los ácidos grasos omega-3. Otra opción en el mercado actual son las leches fermentadas con esteroides vegetales.*
- *Si combinamos los lácteos (yogur, leche o quesos) con las legumbres, obtendremos proteínas de alto valor biológico y por lo tanto, podríamos sustituir a la carne, en caso de seguir una dieta vegetariana. El consumo de lácteos es válido a todas horas. Principalmente en desayunos, almuerzos, meriendas y postres. Además podemos realizar múltiples recetas con ellos, tales como salsas, ensaladas y postres.*

3. Carnes, pescados, huevos y grasas

- *Los alimentos de este grupo aportan, sobre todo, proteínas fácilmente asimilables. Contienen hierro y vitaminas del grupo B (B12, B2 y niacina). Este grupo de alimentos contiene además de proteínas, cantidades elevadas de grasa (grasa saturada y colesterol)*

cuyo consumo se asocia a enfermedades cardiovasculares. Por tener un perfil graso diferente y que merece consideración, vamos a subdividir este grupo en: carnes y derivados, pescados, huevos y otras grasas.

- **Carnes y derivados:** es conveniente que las carnes y derivados formen parte de la dieta pero se recomienda un consumo moderado, alternándose con otras fuentes proteicas, menos grasas (pescados, legumbres, tofu, huevos). Un consumo excesivo de carnes y sus derivados (charcutería) aumenta el riesgo cardiovascular, por los aportes de ácidos grasos saturados, colesterol y sodio. Se recomienda controlar el consumo de carnes rojas y vísceras, así como de embutidos en general (chorizo, salchichón, paté, sobrasada, etc.). El conejo y las aves pueden consumirse de forma regular (excepto el pato). Es adecuado quitarle la piel del pollo y la grasa visible de las carnes justo antes de cocinarlas.
- **Grasas:** este grupo de alimento incluye los aceites vegetales y otro tipo de grasas como la margarina, la mantequilla y el sebo, este último cada vez más en desuso para la cocción de los alimentos. Estas grasas tienen características muy diferentes. Mientras los aceites vegetales (sobre todo el aceite de oliva y semillas), contienen ácidos grasos con beneficios claros para la salud (grasas monoinsaturadas), las otras grasas más sólidas tienen efectos negativos sobre el perfil lipídico, favoreciendo el desarrollo de la enfermedad cardiovascular. Este tipo de grasas se utilizan en la elaboración de alimentos preparados (congelados) y/o en la bollería industrial.

5. Frutas, frutos secos y azúcares

- **Frutas:** son una fuente excelente de vitaminas, fibra y agua. Contienen además una cantidad variable, y por lo general no alarmante, de azúcar. Junto con las verduras, nos aportan la mayor parte de sustancias antioxidantes de nuestra dieta mediterránea. Culturalmente las consumimos al final de las comidas y son muy útiles en ese momento para facilitar la asimilación de muchos de los nutrientes. Son también una muy buena alternativa en el desayuno, almuerzo y merienda. Pueden consumirse como ingredientes tanto en ensaladas como en platos principales, participando en un sinfín de recetas tan apetitosas como saludables. Además, numerosos estudios de investigación evidencian el posible papel protector del consumo de frutas y verduras en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares (ECV) y algunos tipos de cáncer. Estas dos patologías (ECV y cáncer) son las principales causas de mortalidad en los países desarrollados. Entre los dos grupos, se recomiendan consumir 5 raciones al día.

Desarrollo

PRIMER AÑO DE VIDA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que la lactancia materna inicie en la primera hora de vida y se mantenga hasta los 6 meses y de forma no exclusiva hasta los 2 años. La alimentación complementaria tiene diversos objetivos, como contribuir al desarrollo del aparato digestivo, aportar los nutrimentos necesarios, enseñar a distinguir sabores, colores, texturas y temperaturas, ayudar en la formación de hábitos de alimentación saludable, así como estimular el desarrollo psicosocial.

La alimentación complementaria se inicia después de los 6 meses y se recomienda de la siguiente forma:

Tipo de alimento	Edad de introducción	Duración máxima
Leche materna	Desde 0 a 6 meses	→ De forma exclusiva preferiblemente y a libre demanda
	Desde 6 a 12 meses	→ Se mantiene la leche materna como principal alimento. Sigue siendo a libre demanda
	A partir de los 12 meses	→ La leche materna ya pasa a ser el alimento que complementa los alimentos sólidos
Fórmula artificial	Desde 0 a 6 meses	→ Cuando el bebé no reciba leche materna o se complementa con la leche materna
	Desde 6 a 12 meses	→ Se mantiene la fórmula artificial como alimento principal
	A partir de los 12 meses	→ Ya no es adecuado mantener la fórmula artificial
Alimentación complementaria	Desde 6 a 12 meses	→ <ul style="list-style-type: none"> • Cereales (arroz, avena, trigo, cebada, centeno) con o sin gluten • Carnes blancas y carnes rojas: pollo, marrano, pez blanco, ternera • Huevo. 1 diariamente pero bien cocido y puedes ofrecer amarilla y clara juntas • Frutas cítricas y no cítricas • Hortalizas, verduras, vegetales • Leches vegetales, (almendra, coco) • Frutos secos (maní, almendra, avellana, nuez, pistacho) triturados o molidos. • Champiñones, que son hongos o zetas
	A partir de los 12 meses	→ <ul style="list-style-type: none"> • Leche de vaca o entera o completa • Quesos tiernos con bajo contenido de sodio • Yogurt natural preferiblemente descremado • Mariscos, ya que son altamente alergénicos y con alto contenido en mercurio • Pescados azules: tiburón, atún (altos en mercurio)

guiainfantil.com

ETAPA PREESCOLAR

La edad preescolar 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.

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.

¿Cómo asegurar la buena alimentación de niñas y niños en la etapa preescolar?

- *Ofréceles 5 comidas al día: 3 principales y 2 pequeños refrigerios.*
- *Recuerda que es mejor darles cantidades pequeñas y permitirles pedir más.*
- *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.*
- *Los platos con divisiones son ideales para esta edad.*
- *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.*
- *Ofréceles variedad de alimentos, aprovecha para mejorar tu propia alimentación.*
- *Propicia un ambiente agradable y cómodo, platica con ellos en familia.*
- *No los obligues a comer, ni insistas cuando se muestren satisfechos.*

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.

Las Recomendaciones Generales para la Alimentación del escolar:

- *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.*
- *Dales un refrigerio o colación, es crucial debido a que el tiempo entre el desayuno y la comida es muy largo para cubrir sus necesidades.*
- *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.

Recuerda que los niños aprenden con el ejemplo de los adultos, por lo que las siguientes recomendaciones le servirán para fomentar hábitos alimentarios adecuados:

- Establece un horario de comida y reglas de comportamiento en la mesa para todos.
- Procura comer en familia. Haz de la hora de la comida un espacio agradable, de integración familiar, puedes encontrar otro momento para hablar de los pendientes.
- Enseña a los niños que los refrigerios son mejores cuando se preparan en casa, evita darles dinero diariamente.
- Acostumbra a toda tu familia a lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Prepara higiénicamente los alimentos.
- Permite el consumo limitado de golosinas, no las uses como premio y vigila el lavado de dientes después de comerlas, por eso es preferible que las coman en las comidas principales y no entre comidas.
- Motiva a los niños a que participen en la preparación de los alimentos.

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.

A pesar de que durante la adolescencia ambos sexos presentan similitudes, al hablar de nutrición es indispensable tener en cuenta que la dieta se tiene que ajustar de manera individual, de acuerdo con la talla, el estado nutritivo y la velocidad de crecimiento.

¿Qué nutrientes son indispensables en la adolescencia?

La guía Alimentación y Dietoterapia, de Pilar Cervera, Jaume Clapés y Rita Rigolfas indica que necesidades nutricionales aumentan en esta etapa:

- ✚ 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 macroelemento 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.

Los problemas nutricionales más frecuentes en la adolescencia

A pesar de ser una etapa en la que hay buena apetencia por la comida, durante la adolescencia los niños y las niñas adquieren autonomía personal en la alimentación. Los nuevos hábitos de nutrición que la niña o el niño se autoimponen están fuertemente influenciados por los amigos y lejos de las normas tradicionales y familiares. Como consecuencia, es una etapa en la que los hábitos alimenticios son fácilmente modificables y pueden derivar en problemas alimenticios.

Los expertos indican cuáles son las principales contrariedades que se pueden dar en la alimentación durante este periodo:

Déficit cálcico

“El pico de masa ósea se adquiere entre los 25 y los 30 años”, especifican los autores, por lo que es imprescindible que durante la adolescencia exista un aporte de calcio adecuado que cubra las necesidades del organismo a corto y a largo plazo. De lo contrario, la ausencia de este mineral puede derivar en la aparición de osteoporosis en edad avanzada.

Hiperlipidemia y aterosclerosis

Durante la adolescencia tiene lugar el inicio de la reducción gradual del diámetro arterial por la formación de las primeras lesiones de aterosclerosis, por lo que es imprescindible controlar el consumo de grasas saturadas y azúcares en esta etapa. También es importante su control debido a que los adolescentes suelen presentar excesos de colesterol o triglicéridos en la sangre, ya sea por primera vez o como consecuencia de antecedentes familiares.

Sobrepeso y obesidad

Cervera, Clapés y Rigolfas indican que “se calcula que un 70 por ciento de los adolescentes que en la actualidad presentan sobrepeso sufrirán de obesidad en la edad adulta”.

Comidas inadecuadas e irregularidades en los horarios

La buena presentación o los precios económicos son algunos de los alicientes que hacen que en la actualidad los adolescentes sean grandes consumidores de comida rápida. Ésta se caracteriza por

ser rica en contenidos calóricos, en azúcares simples o de absorción rápida, en grasas saturadas y en sodio. A esto, se suma el consumo de bebidas refrescantes, las cuales aportan gran cantidad de azúcar y además favorecen la erosión dental.

Por el contrario, también es usual la omisión de alguna de las comidas, principalmente el desayuno, y en ocasiones, la cena, lo que desequilibra la alimentación diaria e incide en la falta de rendimiento escolar.

Anemias

La anemia se puede evitar mediante el consumo de carnes rojas, el hígado, el foie-gras o algún embutido que contenga sangre como las morcillas o la butifarra negra, una vez a la semana “En dietas vegetarianas muy estrictas puede haber anemia por déficit de vitamina B12”, puntualizan.

Abuso del alcohol

La adolescencia es la etapa en la que se suele iniciar el consumo de bebidas alcohólicas, las cuales disminuyen el apetito y son nocivas para el sistema nervioso y el funcionamiento de órganos vitales como el hígado. “En caso de tomar este tipo de bebidas, el adolescente debe limitarse a consumir bebidas fermentadas como el vino, la cerveza o la sidra, pero en pequeñas cantidades y siempre es mejor tolerado dentro de las comidas y no fuera de ellas”, especifican.

Trastornos de la conducta alimentaria

La adolescencia se caracteriza por ser una etapa de riesgo de trastornos en la alimentación, que pueden desembocar en anorexia o bulimia nerviosa.

Situaciones que requieren modificaciones alimentarias

Adolescentes con actividad física importante:

Si el adolescente realiza algún deporte de forma regular o de alta competición necesitará un aporte mayor de energía. No obstante, y aunque la alimentación deba variar para completar las necesidades del organismo, ésta debe mantener el nivel de crecimiento dentro de la normalidad y preservar la composición corporal de forma óptima.

Adolescente embarazada:

La gestación en la adolescente supone una sobrecarga, debido a los requerimientos para el desarrollo fetal. Por ello, durante el embarazo es recomendable aumentar el aporte de proteínas, vitaminas y minerales, especialmente el hierro y el calcio. “En muchas ocasiones se requiere suplementación, que será indicada por el médico”, añaden.

Adultos

El adulto de 18 a 59 años, necesita tener una alimentación sana y variada para lograr un buen estado de salud, que le permita desempeñarse con energía en sus actividades diarias, de estudio y trabajo, lograr mantener un peso saludable y evitar el desarrollo de enfermedades crónicas, relacionadas a la mala alimentación. Las porciones según grupo de alimentos que seguidamente

se recomiendan están en función al requerimiento de energía de una persona saludable con un nivel de actividad física ligera y de ámbito urbano.

Los adultos de 18 a 59 años deben de consumir un total de 2200 Kcal provenientes de los diferentes grupos de alimentos, distribuidos de la siguiente manera aproximadamente

Adultos mayores

En las personas mayores, tanto el tipo de hábitos nutricionales como los hábitos de salud que han mantenido a lo largo de la vida son los responsables de haber generado diversas patologías. Estos hábitos nutricionales no siempre correctos están ya establecidos, son difíciles de cambiar y seguramente van a agravar la misma patología. Por otro lado, el mismo proceso de envejecimiento demandará un tipo especial de alimentación. Este artículo abordará estos aspectos relacionados con la alimentación en edades avanzadas.

Patologías en la vejez y factores nutricionales relacionados

Las pluripatologías que aparecen en la vejez se encuentran estrechamente relacionadas con la alimentación que el anciano ha llevado hasta el momento. Los desórdenes nutricionales son los que van a causar un gran número de patologías que se gestan en edades tempranas y se instauran en la edad adulta

Tabla 1. Patologías en la vejez y factores nutricionales relacionados.

Malnutrición	Calorías, proteínas, vitaminas, minerales
Obesidad	Calorías
Diarrea/estreñimiento	Vitaminas, minerales, fibra
Hipertensión	Minerales
Diabetes mellitus	Carbohidratos, minerales
Aterosclerosis	Grasas, colesterol, minerales
Anemia	Minerales, vitaminas
Osteoporosis	Minerales, vitaminas, proteínas
Cirrosis	Etanol, minerales, vitaminas, contaminantes
Alteraciones renales	Etanol, minerales, vitaminas, contaminantes

DESAYUNO

Leche semidescremada o descremada.

Pan integral, cereales integrales o bollería no grasa.

Confitura o queso.

MEDIA MAÑANA

Fruta y/o infusión.

ALMUERZO

Pasta o arroz o legumbre.

Carne poco grasa o pescado (blanco/azul)

Guarnición vegetal.

Frutas (cruda o cocida)

MERIENDA

Yogurt poco azucarado o con miel.

Galletas o tostadas, bollos o bizcochos.

CENA

Sopa o pasta o verduras o patata y verduras.

Pescado o queso o huevo.

Fruta cruda o zumo sin azúcar.

AL ACOSTARSE

Leche caliente o infusión.

Referencias

<https://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>

<https://www.salud.mapfre.es/nutricion/conceptos-basicos/propiedades-de-los-alimentos-y-caracteristicas-por-grupos/>

<https://www.gob.mx/issste/articulos/alimentacion-en-las-diferentes-etapas-de-tu-vida?idiom=es>

<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=dietasaludabledurantelaadolescencia-90-P04711>

<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/2016/10/04/alimentacion-correcta-adolescencia-114379.html>

<https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos/cantidades-por-dia>

<https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-alimentacion-el-anciano-X0213932417607131>

<https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/dieta-anciano>