



*Nombre del Alumno: ARACELI LOPEZ PEREZ*

*Nombre del tema: VALORACION ALIMENTARIA*

*Parcial: I I*

*Nombre de la Materia: EPIDEMIOLOGIA*

*Nombre del profesor: ALFONZO VELAZQUEZ RAMIREZ*

*Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA*

*Cuatrimestre: 4 CUATRIMESTRE*

# Introducción

Alimentación en diferentes etapas de tu vida. La alimentación en cualquier periodo de tu vida es trascendental, ya que ayuda al desarrollo y correcto funcionamiento de tu organismo haci como ala prevención y /o el tratamiento de algunas enfermedades.

## Desarrollo

Alimentación en diferentes etapas: 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 tienen diversos objetivos, como contribuir al desarrollo del aparato digestivo, aportar los nutrimentos necesarios, enseñar a distinguir sabores, colores textura 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:

Edad, alimentos. Consistencia 6-7 meses ( verduras- calabaza chayote) y frutos

Purés 7-8 meses mayor variedad de verduras, frutas y la introducción de cereales cocidos o pre-cocidos como avena, arroz o maíz..

Papillas 8-9 meses leguminosas ( frijol, lenteja, garbanzo, chícharo, entre otros )

Carne ( pollo, pavo, ternera res) cocido, colado, picados finos.

9-12 meses incluir derivados de trigo como galletas y pan. Picado en trozos pequeños.

12 meses en adelante

Se puede integrar ala dieta familiar yace pueden incluir los demás alimentos como huevo,pescado,fresas, chocolates ect.

Picados

## 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, aun que no es un periodo de crecimiento acelerado. ¿ como 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 niñas y niños. Los platos con divisiones son ideales para esta edad. Suelen ensuciarse debido a que están aprendiendo a manejar los utensilios, enséñales, se paciente. Evita sustituir la comida por golosinas, dulces, papas fritas, refrescos, galletas o alimentos preferidos por niños y niñas. 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.

Se consideran escolares entre los 6 y 12 años de edad en esta etapa de crecimiento es constante pero mas que en los años anteriores los huesos se alargan y se calcifican y los músculos aumentan de tamaño una buena alimentación permite que crezcan adecuadamente.

## **Adolescencia:**

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, huesos y musculo 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 permite y procura que consuma en la comida y en las colaciones de la mañana y de la tarde verduras como de la acelga, apio, berros, brócoli, chile serrano, cilantro, col, coliflor, chayote, ejotes , espinacas, flor de calabaza, jitomate , lechuga, , nopales, pepinos rábanos, tomate verde y verdolaga todas ellas se pueden consumir frescas en sopas y guisados.

**Adulto:** Se considera adulto joven de los 18 a los 40 años de edad y adulto maduro de los 40 a 60 años en esta etapa el desarrollo esta 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. A continuación se presentan otras recomendaciones que te serán de utilidad: cocina con aceite vegetales de maíz girasol cártamo u olivo con moderación aun que su consumo no se asocie con problemas cardiovasculares si se asocia con desarrollo de obesidad,.

Consume agua sin excederte toma en cuenta la sed que tienes modera el consumo de sal y de alimentos como embutidos, encurtidos y sazonadores. disminuye el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar con refrescos pastelitos, galletas jugos naturales o envasados y golosinas en general. Evita el alcohol y el tabaco si consideras que comes por ansiedad o por razones de orden emocional, busca asesoría profesional.

**Adulto mayor:** La alimentación en el adulto mayor debe conservar las características de la dieta correcta. es decir, 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 adsorción de hierro.** Puede disminuir por falta de ácidos estomacales, consumo frecuente de antiácidos o aspirinas o la presencia de úlceras o hemorroides que provocan pérdida sanguínea las cuales en conjunto pueden ocasionar anemia. **mala digestión:** con el paso del tiempo se reduce la capacidad de digerir los alimentos por la disminución de ácidos e el estomago y otros factores: **intolerancia ala lactosa:** se caracteriza por presentar molestias abdominales gases, y diarrea después de consumir leche, helados ect.... Debe de comer otros alimentos que contengan calcio como tortilla. Charales o sardinas. **Estreñimiento:** este problema puede resolverse aumentando tres cosas alimentos con fibra, el consumo de agua y caminar no es recomendable el uso de laxantes como primera opción ya que favorece la mala absorción de vitaminas además puede crear dependencia . **salud cardiovascular :** con la edad el corazón tiende a bombear con menor capacidad que en la juventud la aterosclerosis es la enfermedad en las que se acumulan placas de grasa al interior de las arterias lo cual disminuye la irrigación de sangre a todas nuestras células del cuerpo.



## **Conclusión**

Los métodos de valoración del consumo de alimentos, son utilizados para evaluar la salud nutricional de la población y sirven de base para la elaboración de guías, recomendaciones nutricionales y planes de salud, y el estudio de estos temas constituye una de las grandes tareas de la investigación y de las políticas sanitarias en los países desarrollados. Los principales avances en este área en nuestro país se han realizado a partir de 1940, avanzándose tanto en la fiabilidad de los datos, como en la estandarización de los estudios, lo que es una condición necesaria para poder comparar los cambios ocurridos a lo largo del tiempo. En este artículo se analizan la historia y aplicación de las diferentes encuestas dietéticas, de la historia dietética y de los Registros de frecuencia de alimentos. Además de la información procedente de algunas encuestas realizadas a nivel nacional, los principales datos de que disponemos actualmente para planificación en salud pública Nutricional, proceden de la explotación nutricional de las encuestas de presupuestos familiares y de las hojas de balance alimentario, basadas en datos proporcionados por el Ministerio de Agricultura.