



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Naomi Guadalupe Velasco Roblero

Nombre del tema: Valoración alimentaria.

Parcial: I

Nombre de la Materia: Epidemiología.

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4°.

INTRODUCCIÓN.

La valoración alimentaria es un proceso esencial para evaluar y comprender la ingesta de alimentos de una persona, se obtiene información valiosa sobre los hábitos alimentarios, la calidad nutricional de la dieta y la ingesta de nutrientes, lo que a su vez puede ayudar a plantear estrategias para comenzar una alimentación saludable.

La valoración alimentaria se lleva a cabo mediante la recopilación y análisis de datos relacionados con la alimentación, como el tipo y la cantidad de alimentos consumidos, la frecuencia de las comidas, también se consideran como la edad, el género y el nivel de actividad física que realizan, que influyen en las necesidades nutricionales de las personas.

Este proceso es importante para identificar posibles faltas nutricionales, evaluar el riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, esto permite a los profesionales de la salud a obtener información valiosa para abordar problemas de salud pública relacionados con la nutrición.

DESARROLLO

Una dieta saludable es aquella que tiene una proporción de alimentos que se ajusta a una dieta equilibrada en término de nutrientes, además, los alimentos que la integran son aptos para el consumo desde el punto de la seguridad alimentaria y su forma de preparación.

La alimentación es un aspecto fundamental de la salud y el bienestar a lo largo de la vida, cada etapa presenta diferentes necesidades nutricionales y consideraciones específicas. En este ensayo, exploraremos las características de una alimentación saludable para cinco grupos de edad: pediátrico, infantil, adolescentes, adultos y adultos mayores.

En la primera infancia, la alimentación es importante para el crecimiento y el desarrollo, los bebés deben ser alimentados con leche materna o fórmula durante los primeros meses de vida.

Para esa etapa el bebé debe consumir alimentos sólidos lentamente, comenzando con purés de frutas y verduras, de igual manera los niños pequeños deben evitar alimentos altos en azúcares y sodio. Con el paso del tiempo, se debe impulsar una dieta variada que incluya todos los alimentos sanamente.

La leche es el único alimento para el bebé durante al menos los primeros 4 meses de vida, esto ayudara a los niños frente enfermedades y la mamá tiene que llevar una alimentación equilibrada.



Consumir suficiente agua, es vital para el buen funcionamiento del cuerpo y la prevención de la deshidratación, especialmente en niños activos, inculcar hábitos de hidratación desde la infancia es fundamental para garantizar que los niños desarrollen una conciencia continua de sus necesidades.

Durante la infancia, es importante establecer patrones alimentarios saludables que se mantendrán durante toda la vida, los niños necesitan una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos en nutrientes, como frutas, verduras, proteínas y productos lácteos bajos en grasa.

Como el crecimiento es lento, el niño va descubriendo todo lo que le rodea y centra su atención en otros temas que no son precisamente la alimentación, suelen comportarse muy berrinchudos o caprichosos a la comida, es ahí donde los padres tienen la oportunidad de ayudarlo a que lleve una buena alimentación, para que desde pequeño adquiera los hábitos de alimentos saludables.

También es importante cuidar las porciones para su edad y nivel de actividad, al igual que la hidratación también es esencial, los niños deben evitar los alimentos procesados y azucarados en exceso.



Esto con lleva a que se evite a consumir a menudo golosinas, refrescos que no le nutren y hace que le quite el apetito para que coman, los niños pequeños no están en edades de consumir altos azúcares.

Enseñar a los niños a consumir porciones adecuadas y prevenir problemas de peso en el futuro, además se debe desarrollar hábitos alimenticios saludables, como comer en familia y disfrutar de las comidas sin distracciones, contribuye a una relación positiva con la comida.

La adolescencia es una etapa de rápido crecimiento y desarrollo, los adolescentes necesitan una ingesta calórica adecuada y una amplia gama de nutrientes, es importante Incluir en su alimentación todos los grupos de alimentos: cereales, leguminosas, alimentos de origen animal, verduras y frutas, sin embargo, deben evitar el consumo excesivo de alimentos procesados y azúcares agregados.

Con el tiempo los niños crecen, sus hábitos de vida empeoran realizan menos actividad física y cuidan menos la alimentación, estos dedican más tiempo a actividades sedentarias, como ver la televisión, utilizar la computadora o jugar videos juegos, esto es más común a los 12 años o 14 años y eso mismo reduce la actividad física.



Esto también con lleva a que los adolescentes se vuelven más independiente y toman decisiones sobre la comida por sí mismo, tienden a comer más comida fuera de casa, es por ello que se debe evitar y estar al tanto de ellos para que lleven una alimentación sana, no está mal comer fuera de casa, siempre y cuando no se recurridamente, hay que tener en cuenta que todo en exceso es malo y más cuando se trata de comidas rápidas.

Los hábitos de vida que se adquieren durante la infancia y adolescencia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta, por ello es importante insistir en la necesidad de crear hábitos saludables durante estas etapas.

Esto es para prevenir enfermedades, ya que llevar malos hábitos en la alimentación pueden llegar a padecer de obesidad y sobrepeso y es uno de los mayores y preocupantes problemas en esta etapa.

La alimentación en la adolescencia no solo implica el crecimiento físico, si no también la salud a lo largo de la vida, es importante hablar sobre estos temas con conciencia y con ayuda de un profesional de nutrición para así garantizar un futuro saludable y equilibrado.

En la edad adulta, la alimentación saludable sigue siendo muy importante para mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas, los adultos deben enfocarse en una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras, proteínas y grasas saludables.

Es fundamental controlar las porciones y mantenerse activo es esencial para mantener un peso saludable, además, deben limitar el consumo de alcohol y evitar el tabaco, esto es para evitar enfermedades.

La alimentación adecuada en la etapa adulta representa un papel vital en la prevención de enfermedades como la diabetes, enfermedades cardíacas, es por ello que se debe llevar una alimentación balanceada.

A medida que las personas envejecen, sus necesidades nutricionales pueden cambiar, los adultos mayores a menudo requieren menos calorías, pero aún necesitan una dieta en nutrientes.

Deben prestar atención a la ingesta de calcio y vitaminas para mantener la salud ósea, así como a la proteína para preservar la masa muscular, al igual que la hidratación también es esencial, ya que la sensación de sed puede disminuir con la edad.

Es importante el consumo regular de agua y otras bebidas saludables es esencial para garantizar que los adultos mayores mantengan un equilibrio hídrico, al igual evitar el consumo excesivo de sal y azúcares esto es para tener una buena salud.



En la etapa de la vejez llegan a existir problemas dentales o cambios que pueden dificultar la masticación de alimentos duros, lo que afecta directamente a la capacidad de obtener nutrientes de manera efectiva.

Es por ello que se debe realizar una elección de alimentos suaves, cocidos o en puré puede facilitar la ingesta de nutrientes esenciales sin comprometer la salud bucal.

Es fundamental llevar una alimentación saludable ya que es esencial a lo largo de toda la vida, cada grupo de edad tiene necesidades nutricionales específicas y es fundamental prestar atención a estas necesidades para promover la salud y el bienestar a lo largo de los años.

Hay que aprender a fomentar hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana, es importante establecer una base para una vida saludable en el futuro, la educación sobre nutrición y el desarrollo de una alimentación equilibrada son útiles para mejorar la calidad de vida de las personas en todas las etapas de la vida.

CONCLUSION.

Las enfermedades crónicas son la principal causa de muerte en los países desarrollados y muchas de ellas son prevenibles modificando los hábitos de vida. La alimentación es uno de los pilares fundamentales de un estilo de vida saludable y podría evitar el desarrollo de un gran número de casos de: obesidad, cáncer, diabetes o enfermedad cardiovascular.

Es por ello que se debe llevar una alimentación saludable, esto varía a lo largo de las diferentes etapas de la vida, esto conlleva adaptarse a las necesidades nutricionales, para cada etapa debe existir una dieta complementaria en donde se debe evitar cierto consumo de sal y azúcares, es importante fomentar una dieta para que se evite consumir muchos alimentos procesados y azucarados.

Esta alimentación se enseña desde la temprana edad, desde cuidar las porciones de alimentos que se deben ingerir, como también realizar actividades físicas para tener una buena condición y salud.

BIBLIOGRAFÍA.

- <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2020-03/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente-2/>
- <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
- <https://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>