



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Yesica Ledezma Vázquez

Nombre del tema: Características de una Alimentación Saludable para cada grupo de edad (Pediátrico, Infantil, Adolescente, Adulto y Adulto Mayor)

Parcial: I

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4to

INTRODUCCION

Diariamente, al consumir alimentos no hay conocimiento claro de sus contenidos nutricionales, calorías, cantidades de sodio o azúcar y se habla que es preferible consumir más proteínas que harinas o que son mejores las dietas recomendadas por los conocidos o encontradas en páginas de internet que consultar a un especialista.

Existe una enorme variedad de patrones alimenticios en el mundo. Las decisiones que tomamos a la hora de alimentarnos están basadas en nuestros conocimientos, nuestras emociones y nuestras habilidades y todo ello, está muy influido por el entorno en el que vivimos.

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. Por otra, es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir. Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente.

Para alimentarnos correctamente es imprescindible conocer la composición de los alimentos, para así poder elegir los que sean más adecuados y conseguir con ello un buen estado de salud, un crecimiento y desarrollo óptimo en la infancia.

Como no existe ningún alimento que nos proporcione todos los nutrientes en las cantidades que necesitamos (a excepción de la lactancia materna o las fórmulas que la sustituyen para los lactantes durante los primeros 6 meses de vida), es preciso llevar una alimentación saludable, esto es, una dieta que incluya alimentos de todos los grupos en la proporción adecuada para cubrir las necesidades del organismo de una forma correcta.

CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA CADA GRUPO DE EDAD

Una alimentación saludable es una de las principales herramientas de prevención y tratamiento de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes, las enfermedades del corazón y las neurológicas. Su implementación desde edades tempranas y el mantenimiento durante la vida promueve la salud.

Grupos de edades

- **0 a 12 meses:**

En cuanto a la alimentación del bebé, la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), unido a las indicaciones de la Academia Americana de Pediatría (AAP) y el Comité de Lactancia de la Asociación Española de Pediatría es la de la lactancia materna exclusiva hasta que el pequeño cumpla los 6 meses. La leche materna es la que mejor va a cubrir las necesidades nutricionales del bebé, no solo por sus maravillosas propiedades, sino porque cambia en cada toma para adaptarse a lo que justo necesita el bebé en cada etapa de crecimiento.

A partir de los 6 meses se comenzará con la introducción de la alimentación complementaria dejando la leche como su alimento principal. De nuevo será el pediatra quien te informe de los alimentos que le puedes ir dando y en qué cantidades aproximadas. Pero por norma general se comienza con las frutas para seguir con las verduras y luego las carnes magras.

A partir de los 7 meses y dejando la leche materna como alimento principal seguiremos con la introducción de los alimentos dejando para más adelante, a partir del año, los que más riesgo tienen de causar alergias. A esta edad el bebé ya podrá tomar granos enteros, legumbres, carnes y pescados magros, los pescados azules también se dejarán para un poco más adelante.

- **1 a 3 años**

Cuando el bebé cumple su primer año de vida ya puede comer de todo, salvo los frutos secos que se podrán dar a partir de los 3 años por riesgo de atragantamiento: huevo, verduras de hoja de verde como brócoli o espinacas e incluso carnes rojas una o dos veces a la semana. Ahora la alimentación complementaria pasa a ser la principal, no obstante, la leche, además de calcio le aporta vitamina D, ha de ser una parte clave de su alimentación: debe tomar de 500cc a 700cc de leche entera cada día; parte de esta cantidad se puede sustituir por quesos tiernos y yogures naturales sin añadirles azúcar ni miel.

Comer cinco veces al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena, será básico para el correcto crecimiento de niños y niñas de 2 y 3 años, como también será la calidad de los alimentos y no tanto la cantidad.

- **Infantil:**

En esta etapa de crecimiento del niño sigue siendo muy importante conocer sus necesidades nutricionales, así como el aporte calórico que necesita.

Las necesidades energéticas van variando a lo largo de las diferentes etapas de la vida, las recomendaciones para los niños entre 4 y 8 años, son: 1.200-1.800 kcal/día. Una dieta

equilibrada debería proporcionar entre un 11 y un 15% de la energía total como proteínas. El 65-70% de la ingesta proteica debería ser de alto valor biológico, típicamente productos animales (carne, pescado, leche, huevos y derivados lácteos) y el resto de origen vegetal. La ingesta total de grasa debe estar entre el 30-35% de la ingesta de energía para niños en esta etapa. Los ácidos grasos esenciales deberían constituir el 3% del total de la ingesta de energía diaria y las grasas saturadas menos del 10% del total. El consumo de colesterol debe ser menor de 300 mg/día y la ingesta de grasas trans debe ser lo más baja posible. Los carbohidratos deberían constituir el 50-60% del total de energía. Proceden mayoritariamente de los vegetales: cereales, verduras, hortalizas, frutas y legumbres.

- **Adolescentes:**

El segundo crecimiento más grande ocurre durante la adolescencia. La mayoría de las niñas completarán su crecimiento entre los 16 y los 18 años. La mayoría de los niños terminan de crecer entre los 18 y los 20 años. La niña promedio crece 3.3 – 3.5 pulgadas y gana 21 libras; el niño promedio crece 3.7 – 4.2 pulgadas y gana 34 libras. El apetito de un adolescente aumenta cuando está creciendo. La actividad física aumenta las necesidades calóricas de un adolescente.

Los adolescentes también requieren fuentes saludables de carbohidratos, grasas y proteínas. Aproximadamente del 45% al 65% de sus calorías deben provenir de los carbohidratos, del 15% al 25% de las calorías deben provenir de las proteínas y entre 25% y 35% de sus calorías de grasa. Es importante elegir opciones de carbohidratos con alto contenido de fibra, como granos enteros, verduras y frutas con almidón y sin almidón. Deben obtener de 1.5 a 2 porciones de fruta por día y 2-3 porciones de verduras por día. La mayoría de las niñas adolescentes necesitan aproximadamente 2.200 calorías al día, mientras que la mayoría de los adolescentes varones necesitan de 2.500 a 3.000 calorías al día.

- **Adultos**

La nutrición en la edad adulta se debe enfocar en mantener la salud y en prevenir el desarrollo de enfermedades mediante el seguimiento y consumo de una alimentación variada, equilibrada y moderada de acuerdo a la edad, sexo y actividad física que realiza la persona.

Según las Guías Alimentarias para los Estadounidenses 2020-2025, un plan de alimentación saludable para una persona adulta debe:

1. Resaltar la importancia de las frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
2. Incluir una variedad de alimentos con proteínas como mariscos, carnes magras, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), productos de soya, nueces y semillas.
3. Consumir poca cantidad de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados.
4. Mantenerse dentro de sus necesidades calóricas diarias.
5. Realizar ejercicio.

- **Adultos mayores**

A medida que envejece, el cuerpo y la vida cotidiana cambia. Por ejemplo, se puede necesitar menos calorías, pero de todas formas se requiere suficientes nutrientes. Algunos adultos mayores necesitan más proteínas.

Para que un adulto mayor se mantenga saludable necesita comer alimentos que le entregan muchos nutrientes sin demasiadas calorías extra, como:

1. Frutas y vegetales (elegir diferentes tipos con colores vivos)
2. Granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral
3. Leche descremada y queso bajo en calorías, o leche de arroz o de soya fortificada con vitamina D y calcio
4. Pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos
5. Frijoles, nueces y semillas
6. Evitar las calorías vacías o huecas
7. Preferir alimentos bajos en colesterol y grasas
8. Tomar suficientes líquidos
9. Hacer ejercicio

CONCLUSION

En resumen, se puede decir que la alimentación saludable es la 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 crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

Hay ciertos patrones que caracterizan una alimentación saludable ya que esta debe ser equilibrada, suficiente, variada y apetitosa. Además se debe tener en cuenta que cada etapa de la vida tiene sus peculiaridades y la alimentación debe adaptarse a ella.

En la edad pediátrica el bebé va a obtener todos los nutrientes que necesita de la leche materna, la infancia se caracteriza por ser la época de mayor crecimiento y desarrollo, y la dieta debe adaptarse tanto al ritmo de crecimiento como a la maduración de los distintos procesos que intervienen en la nutrición (ingestión, digestión, absorción y metabolismo) para conseguir un estado de salud adecuado, por consiguiente en la adolescencia es la etapa de la vida especialmente vulnerable debido a que el organismo sigue madurando y, además, experimenta una aceleración en su crecimiento. Por ello, en esta etapa de la vida del joven la nutrición es especialmente importante para procurar los nutrientes necesarios que van a facilitar el crecimiento y desarrollo adecuados; y prevenir futuras patologías como, por ejemplo, la obesidad o la osteoporosis. En la edad adulta el cuerpo empieza a cambiar, el metabolismo es cada vez más lento y la cantidad de calorías que el cuerpo necesita suelen ser menor a cuando están en la edad de adolescencia, los ancianos presentan características especiales que hacen que sus hábitos dietéticos sean distintos de los de otros grupos de edad, por tanto, sus necesidades calóricas disminuyen.

Referencias bibliograficas

1. *Adulto joven: 18 a 40 años | Pautas para alimentarse bien | Trabajo y alimentación | CONSUMER EROSKI.* (n.d.). <https://trabajoyalimentacion.consumer.es/adulto-joven/pautas-para-alimentarse-bien>
2. *Alimentación saludable para los niños | Cigna.* (n.d.). <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/alimentacion-saludable-para-los-nios-tn9188>
3. Allué, P., I. (2005, September 2). *Alimentación del niño en edad preescolar y escolar.* Anales De Pediatría. <https://www.analesdepediatria.org/es-alimentacion-del-nino-edad-preescolararticulo13081721#:~:text=A%20partir%20del%20primer%20a%C3%B1o,%202F%20kg%20peso%20f%20d%C3%ADa>.
4. De Salud, S. (n.d.). *Nutrición en niñas y niños 1-4 años.* gob.mx. <https://www.gob.mx/salud/articulos/nutricion-en-ninas-y-ninos-1-4-anos#:~:text=Verduras%20y%20frutas%2C%20alimentos%20bajos,dulces%2C%20jugos%2C%20refrescos>.
5. Infoalimenta. (2023, May 10). *Alimentación en la edad adulta - Infoalimenta.* <https://infoalimenta.com/alimentacion-en-la-edad-adulta/#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20en%20la%20edad,f%C3%ADsica%20que%20realiza%20la%20persona>.
6. National Library of Medicine. (n.d.). *Nutrición para personas mayores.* <https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html>
7. *¿Cómo debe ser la alimentación en la infancia? | Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón.* (n.d.). <https://www.pozuelodealarcon.org/salud-publica/consejos-para-la-salud/como-debe-ser-la-alimentacion-en-la-infancia>
8. *Cómo ayudar a los niños: recomendaciones para los padres y otros cuidadores - NIDDK.* (n.d.). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/ayudar-ninos>
9. Martínez, B., & Nuevo, M. (2023, June 2). *Alimentación para bebés y niños por edades - Todo lo que deben comer.* Guiainfantil.com. <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/alimentacion-para-bebes-y-ninos-por-edades/>
10. Walters, S. (2020, January 5). *Alimentación Saludable para Adolescentes.* Foundation for Female Health Awareness. <https://femalehealthawareness.org/es/alimentacion-saludable-para-adolescentes/>