



Angeles Jaqueline Gonzalez Matias

Ariadne Vicente Albores

Alimentación en la diferentes Etapas de la vida

Nutrición

3 Cuatrimestre

LIC. Enfermería

22 de julio del 2024

Conocer las características nutricionales de las personas y su grado de actividad (para unos más intensa y para otros basada simplemente en la suma de diversas actividades de la rutina diaria), constituye la base teórica sobre la que es preciso apoyarse para establecer la alimentación más idónea en cualquier periodo de sus vidas ya que toda nuestra vida está determinada por diferentes periodos de tiempo que tienen características y necesidades especiales.

Embarazo

No existe una dieta específica para el embarazo y la gestante debe comer de todo, de manera equilibrada y con moderación, siguiendo la tradicional dieta mediterránea y la pirámide alimentaria. Durante el embarazo, debes ser muy cuidadosa con tu alimentación ya que si es deficiente, pudieras tener una hija o hijo de bajo peso y con mayor riesgo de sufrir enfermedades o incluso de morir. Cuando tu alimentación es exagerada, aumentarás de peso más de lo esperado, lo que puede ocasionar complicaciones en tú salud y la del bebé.

Primera infancia

El niño cuando nace requiere de muchas calorías, es por eso que la leche materna es el alimento principal durante los primeros meses de vida.

Durante el primer año, se produce un cambio constante en el número de ingestas de alimentos y en la cantidad y composición de la misma; el número se reduce paulatinamente y la cantidad por ingesta aumenta progresivamente. Asimismo la composición de la dieta varía por la progresiva y constante incorporación de nuevos alimentos, carne, pescado, huevos, cereales, frutas, verduras y lácteos a medida que el organismo va requiriendo de más nutrientes y va teniendo capacidad de digerirlos y asimilarlos.

En los primeros años de vida la alimentación tiene especial importancia por ser el periodo en el que el niño aprende a comer bien y consolida unos hábitos alimentarios saludables.

Edad escolar

Es una etapa de importante desarrollo intelectual y físico en el niño, por lo que necesitará una buena planificación en su alimentación para obtener todos los nutrientes necesarios para estudiar y realizar todas las actividades físicas que le depara su día a día.

El niño deberá comer 5 veces al día dando especial importancia al desayuno que estará compuesto por un lácteo, cereal y fruta. Se deben incluir alimentos como las verduras, arroz, pastas, legumbre, carne, pescado, huevos y frutas asegurándonos de que frutas, verduras y alimentos ricos en fibra están presentes a diario. Es conveniente evitar el consumo excesivo de azúcares e hidratos de carbono porque pueden acarrear problemas de obesidad y dentales.

Es recomendable no hacer comparaciones entre niños, ni sobre la cantidad de alimentos que consumen ni sobre el ritmo del crecimiento. Es más importante la calidad de lo que comen que la cantidad y de ello dependerá su salud futura.

Adolescencia

En la adolescencia aumentan los requerimientos energéticos y las necesidades de nutrientes ya que en esta etapa acontecen una serie de cambios importantes a nivel físico, hormonal, psicológico y sexual. Además de ser el momento en el que se alcanza el pico de densidad ósea.

Un aumento en el consumo de lácteos y derivados, carne y pescado y alimentos ricos en vitaminas y minerales especialmente de calcio y fósforo serán las recomendaciones para superar la adolescencia con éxito.

No debemos olvidar que esta etapa se caracteriza por el desorden de las comidas y el deseo sobre todo femenino por bajar de peso, lo cual puede dar lugar a enfermedades que produzcan trastornos alimentarios como anorexia nerviosa o bulimia. Será importante por ello una persona adulta que observe al adolescente durante este tiempo.

Adultos

Es el periodo más largo de nuestras vidas en el cual un correcto estado nutricional viene dado por lo que se conoce como “dieta equilibrada” que junto con una actividad física continuada será la clave para conseguir mantener la calidad de vida durante toda nuestra existencia y prevenir enfermedades tales como la obesidad, diabetes, hipertensión, colesterol elevado o incluso la osteoporosis.

Las necesidades nutricionales en este periodo dependerán de numerosos factores como son el gusto personal, los hábitos gastronómicos y culinarios, la educación e información nutricional, las costumbres culturales, étnicas o religiosas, las circunstancias económicas, sociales y agrícolas, la disponibilidad de los alimentos, la geografía y el clima (a mayor temperatura menor consumo de energía), la condiciones higiénicas y organolépticas y, por supuesto, la edad, el sexo, el peso, las necesidades fisiológicas especiales (embarazo, lactancia, menopausia...), la actividad física (trabajos pesados, ligeros, moderados), la regulación de la temperatura corporal, las situaciones psíquicas (el estrés y otras) y la tasa o índice de metabolismo basal. Muchas de estas condiciones se modifican a lo largo de la vida e influyen directamente en las necesidades de energía de cada individuo.

El mantenimiento del peso se consigue cuando la cantidad exacta de las kilocalorías que necesita el organismo es aportada por la dieta y hay un equilibrio entre la energía que se ingiere y la que se consume. Ni una caloría más, ni una menos. Las

proteínas de origen animal por su mayor valor biológico pero también es importante combinar con proteínas vegetales (legumbres, cereales), que aunque tiene un valor biológico menor, se complementan y aseguran el aporte necesario.

Las vitaminas, minerales y el agua deben guardar un equilibrio pero hay que asegurar su consumo con los alimentos que los contiene en mayor proporción. La ingestión de agua sola o en los alimentos o en otras bebidas debe asegurarse en una cantidad aproximada de litro y medio diario.

Periodo Climaterio

Durante la menopausia es importante enriquecer la dieta en alimentos con mucho calcio como lácteo desnatado, legumbres, hortalizas y cereales integrales. El pescado nos aportará ácidos grasos esenciales de la serie omega 3, muy útiles en la prevención de algunas enfermedades cardiovasculares.

Madurez

Las necesidades nutricionales y energéticas se establecen de forma muy genérica ya que cada persona tiene un ritmo de envejecimiento y situaciones personales diferentes (grado de apetito, ciertas enfermedades, gusto). No obstante, generalmente lo que se produce es una disminución del gasto energético por lo que las calorías totales que se ingieren también deben disminuir sin por ello descuidar su aporte nutritivo.

El uso de productos dietéticos especiales para los ancianos, puede ser adecuado en ocasiones en las que la alimentación no es completa.

BIBLOGRAFIA

<https://www.farmaceuticonline.com/es/alimentacion-y-menopausia/#:~:text=Durante%20la%20menopausia%20es%20importante,prevenci%C3%B3n%20de%20algunas%20enfermedades>

<https://cinfasalud.cinfa.com/p/alimentacion-en-el-embarazo/>

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