



## RESUMEN

Martínez Yong María José

L.G.E. Ariadne albores

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Enfermería

Nutrición

Tapachula, Chiapas

28 de julio del 2024

# ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

La alimentación es un pilar fundamental para la salud y el bienestar en todas las personas durante cada etapa de sus vidas, ayuda al desarrollo y correcto funcionamiento de tu organismo, así como a la prevención y/o el tratamiento de algunas enfermedades. Nuestras necesidades nutricionales cambian a medida que envejecemos, desde la infancia hasta la vejez. A continuación, exploraremos los aspectos clave de la nutrición en cada etapa.

## **Durante el embarazo.**

Mantener una buena nutrición durante todas las semanas de embarazo es esencial para procurar el bienestar y desarrollo tanto de la madre como del niño. El aumento de peso durante el embarazo es natural, en promedio la ganancia de peso es de 11.3 a 15.8 kg; pero puede variar dependiendo de la edad de la madre y su peso, pero es necesario para el desarrollo normal del feto y la salud de la madre. La mujer embarazada debe proveer nutrientes y calorías para el feto, el líquido amniótico, la placenta y el tejido graso del pecho y útero dependen de la ingesta favorable de la madre.

La mal nutrición de la madre produce retraso mental en el feto y deficiencias en el crecimiento, con bajo peso al nacer es decir con menos de 2.5 kg y aumenta el índice de mortalidad del recién nacido. Durante el embarazo aumentan los requisitos nutricionales, como las proteínas que aumentan en 20% necesarias para la construcción de tejidos y otros como el hierro, calcio, cobre, zinc, vitamina c, vitamina k y vitaminas b, esencial para el metabolismo y el desarrollo de los glóbulos rojos y esencial para el desarrollo de los huesos y dientes del bebé, y también para la coagulación y la acción muscular.

## **Lactancia**

La leche materna contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión del bebé, es la mejor opción en la dieta nutricional del recién nacido pues ninguna le producida artificialmente o de vaca tiene los mismos ingredientes fundamentales para el bebé, además de que se ha demostrado que cuando consumen leche materna muestran menor incidencia de infecciones, diarrea, alergias y admisiones al hospital. Los bebés reciben inmunidad de la leche materna; la succión del pecho promueve el buen desarrollo de la mandíbula y fomenta el crecimiento de dientes rectos y saludables.

La leche humana está formulada para cumplir con las necesidades nutricionales de los bebés durante los primeros 6 meses de vida, se recomienda no dar ninguna alimentación adicional durante este tiempo. El calostro es un líquido transparente

amarillento que satisface sus necesidades nutricionales durante la primera semana, contiene proteínas y concentraciones superiores de sodio, potasio y cloruro. Es, asimismo, una excelente fuente de sustancias inmunitarias. La lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses de vida, suplementada con alimentos complementarios entre los 6 y al menos los 12 meses.

## **ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA**

El crecimiento y desarrollo durante la infancia suelen tener variaciones con el apetito y en la ingesta alimentaria del infante, los períodos de crecimiento lento y menor apetito pueden suponer ansiedad, dando lugar a riñas durante las comidas. Los niños en edad preescolar, con una menor capacidad estomacal y apetito variable, deben ofrecérseles raciones pequeñas de comida cuatro a seis veces al día, la ingesta excesiva de zumos (350-900 ml/día) puede reducir el apetito del niño, dando lugar a disminución de la ingesta alimentaria y falta de crecimiento. En tal caso, una reducción de la ingesta de zumos mejora el crecimiento. Grandes cantidades de bebidas azucaradas, combinadas con otros factores relacionados con la dieta y la actividad, contribuyen al sobrepeso en el niño.

Las familias deben seguir ofreciendo al niño comidas saludables en casa y apoyando la labor educacional en materia de nutrición que se lleva a cabo en la escuela. En la mayoría de los casos, unos buenos hábitos de alimentación establecidos en los primeros años ayudan a los niños en esta etapa de toma de decisiones y de asunción de responsabilidades.

## **ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA**

Esta etapa está conformada por una combinación entre cambios físicos y reajustes emocionales y sociales, que ejercen influencia en los comportamientos relacionados con la salud y la alimentación; que representan una oportunidad para fomentar y reafirmar hábitos correctos de alimentación, ya que los hábitos adquiridos en esta etapa perdurarán gran parte de la vida del individuo. Las ingestas dietéticas de referencia en un adolescente varían de la edad, sexo, composición corporal, grado de maduración física y nivel de actividad física. Las necesidades proteicas han de determinarse por kg de peso corporal, cuando la ingesta proteica es inadecuada, se observan alteraciones del crecimiento y del desarrollo. Los adolescentes muy activos y en una etapa de crecimiento activo necesitan hidratos de carbono adicionales para mantener una adecuada ingesta energética, se considera que los valores adecuados de ingesta de fibra en la adolescencia son de 31g/día para chicos entre 9 y 13 años, 38g/día para chicos de 14 a 18 años, y 26g/día para chicas de 9 a 18 años. La ingesta absoluta de grasas se recomienda que no supere el 30-35%. Los micronutrientes intervienen en la síntesis de masa corporal, tejido óseo y eritrocitos son especialmente importantes en la adolescencia. Los hábitos

alimentarios que se observan en los adolescentes son las comidas irregulares, el consumo excesivo de aperitivos basura, las comidas en restaurantes de comida rápida, la realización de dietas y la mala costumbre de saltarse alguna comida.

## **ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA**

Los requisitos nutricionales de los adultos saludables cambian muy poco. El requisito de hierro para las mujeres a lo largo de los años reproductivos sigue siendo mayor que el de los hombres, Se necesita hierro adicional para reemplazar la pérdida de sangre durante la menstruación. las proteínas necesarias para los adultos son 0.8 gramos por kilogramo de peso corporal. El requisito actual de calcio para los adultos de 19 a 50 años es de 1000 mg y para la vitamina D, 5 µg. Tanto el calcio como la vitamina D son esenciales para tener huesos fuertes, y ambos se encuentran en la leche. Los requisitos calóricos empiezan a disminuir después de los 25 años, a medida que disminuyen los índices del metabolismo basal. Se debe motivar la ingesta de diversos alimentos densos en nutrientes, además de agua. El agua es importante para ayudar a prevenir el estreñimiento, para mantener el volumen de la orina, para prevenir la deshidratación y para evitar las infecciones del tracto urinario.

## **ALIMENTACIÓN DE LA MUJER EN PERIODO DE CLIMATERIO**

Se entiende por climaterio al periodo que precede al cese de la menstruación por razones hormonales hasta los cinco años posteriores a la interrupción del ciclo menstrual. La característica más evidente de este periodo es la disminución en la producción de estrógenos, con lo cual la mujer pierde su protección contra el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, este riesgo puede ser disminuido de manera significativa mediante llevar una vida saludable, incluye una alimentación correcta, la práctica habitual de actividad física y el evitar adicciones, la mujer debe consumir calcio suficiente durante este periodo para disminuir el riesgo de osteoporosis.

## **ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ**

El envejecimiento normal se define como un proceso que involucra la disminución de las funciones cognitivas y musculares con una posible pérdida de la autonomía. El envejecimiento exitoso la población que no presenta padecimientos que requieran medicamentos, con una vida social activa y con las funciones físicas y cognitivas adecuadas. El envejecimiento patológico los sujetos presentan enfermedades degenerativas, cardiovasculares y malignas. En la vejez, un buen estado nutricional, resultado de la interacción de los genes con una dieta adecuada y ejercicio regular, es vital para asegurar una vida saludable, activa e independiente dentro de la familia y la comunidad. Algunos requerimientos y precauciones específicos en adultos mayores de 65 años son, menor consumo de energía, hidratación, consumo elevado de fibra y agua, recomendados para evitar

estreñimiento, con dietas altas en fibra incluir suplementos de calcio, magnesio y zinc para evitar balances negativos de estos nutrimentos, requerimiento de proteína aumentado por presencia de patologías, el consumo adecuado, al menos 3 raciones de verdura y 2 de fruta, comer varias veces al día. Es importante hacer de 3 a 5 comidas cada día, moderar el consumo de bebidas alcohólicas, Estar activo ayuda a organizarse y abre el apetito.

Es importante poner atención en lo que consumimos todos los días, mejorar los hábitos alimenticios y físicos durante cada una de nuestras vidas si queremos disfrutar de un bienestar y confort durante toda la vida, recomiendo también consultar a un profesional de la salud o a un nutricionista si lo amerita.

#### **Bibliografía:**

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/bc13027da19a70cbf88579a774365a05-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>