



Nombre del Alumno: Dulce María Juárez Méndez

Nombre del tema: Nutrición en las diferentes etapas del ser humano

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

INTRODUCCION

En este ensayo vamos a ver la Nutrición en las diferentes etapas del ser humano como: embarazo, infancia, adolescencia, adultes y vejez, sus calorías en cada etapa, macronutrientes y micronutrientes cuanto debe de consumir diariamente, vitaminas para que sirve cada una de ellas y en que nos beneficiara, el porcentaje de agua que se debe tomar en cada etapa de la nutrición del ser humano y por ultimo tomar en cuenta las recomendaciones nutricia.

Embarazo

El embarazo es una etapa muy difícil, pero una de las bonitas cada mamá presenta síntomas diferentes durante las etapas. A continuación, voy a dar a conocer lo que se requiere para llevar un embarazo saludable.

- Calorías

Previo al embarazo e inicio de este: 1.800 cal/día (talla promedio con peso normal y con feto único).

1º trimestre: 1.800 cal/día + 150 cal/días adicionales = 1.950 cal/día.

3º trimestre: 1.800 + 450 cal/días adicionales = 2.250 cal/día.

Fin del embarazo: 2.200 - 2.300 cal/día.

Embarazo múltiple: 2.700 - 2.800 cal/día.

Es importante ingerir un aporte extra de calorías, tanto para la mujer embarazada, como para el crecimiento de la placenta y el feto. Se estima que para cubrir estas necesidades se deben consumir alrededor de 300 calorías extras por día.

- Macronutrientes

Proteína: Durante el embarazo se necesitan proteínas adicionales para el crecimiento del feto, el desarrollo de la placenta, producción de líquido amniótico, incremento del volumen de sangre materno y expansión de otros tejidos maternos.

Hidratos de carbono: Los hidratos de carbono brindan la fuente principal de energía para el bebé en desarrollo, siendo la glucosa el principal combustible metabólico del feto en desarrollo. Por tal razón, las embarazadas necesitan consumir fuentes saludables de hidratos de carbono durante todo el día.

Grasas: El consumo adecuado de grasas es particularmente importante en el embarazo, ya que se están formando nuevas células y tejidos; siendo vitales en el crecimiento y desarrollo del bebé. Durante el tercer trimestre, el feto almacena la mayor parte de su propia grasa corporal, que es una fuente esencial de combustible para el recién nacido. Sin las reservas de grasa adecuadas, los recién nacidos no pueden regular de forma eficaz su temperatura corporal.

- Micronutrientes

Ácido fólico: Es fundamental para prevenir malformaciones en el tubo neural del feto.

Hierro: Ayuda a prevenir la anemia y contribuye al desarrollo del sistema circulatorio del feto.

Calcio: Es esencial para el desarrollo de los huesos y dientes del bebé.

Vitamina D: Ayuda a la absorción de calcio y contribuye al desarrollo del sistema óseo.

Vitamina C: Es necesaria para la formación de colágeno y para fortalecer el sistema inmunológico.

Vitamina B12: Contribuye al desarrollo del sistema nervioso del feto.

- Requerimiento Hídrico.

La importancia de una hidratación adecuada durante el embarazo, es importante saber que se recomiendan entre 2 y 2,5 litros de líquidos al día en embarazadas, de los cuales, unos 700 ml pueden derivar de alimentos que poseen agua en su composición.

- Recomendaciones
 1. No tomar cualquier medicamento (tomar los que tu medico indique)
 2. Llevar un control de tu embarazo
 3. Llevar una dieta saludable
 4. Hacer ejercicio
 5. Tomar vitaminas

Infancia

La infancia inicia de los 0-11 años, en esta parte de la etapa somos un niño muy rebelde, pero como vamos creciendo vamos mejorando ya sea para entrar en razón o para empeorar las cosas. En esta parte te voy a dar a conocer los nutrientes que debemos de consumir:

- Calorías
 1. A partir del primer año, 800 a 1000 kcal/día.
 2. A los tres años de 1300 a 1500 kcal/día.
 3. De los 4 a los 6 años 1800 kcal/día (90 kcal/kg/día).
- Macronutrientes

En los primeros 6 meses de vida la distribución de energía en macronutrientes será 15% proteína, 35% hidratos de carbono y 50% grasas.

En la infancia son especialmente importantes los siguientes: calcio, hierro, y vitamina A y D. Es necesario para la correcta formación de los dientes y junto con la vitamina D para el desarrollo de la estructura ósea.

- Micronutrientes

Los micronutrientes son esenciales para mantener la vida y una función fisiológica óptima y su deficiencia puede tener un importante impacto en la salud e incluso provocar la muerte.

La existencia de ingesta deficiente de determinados nutrientes, siendo las más comunes entre los niños las de hierro y vitamina D, y en menor medida de AGPI, especialmente DHA.

- Requerimiento Hídrico.

4 vasos al día de 1 a 3 años

5 vasos de 4 a 7 años

- Recomendaciones nutricias.

Consumir alimentos y bebidas saludables, actividad física con regularidad, dormir bien.

Adolescencia

Según la adolescencia su etapa transcurre entre los 10 y 19 años. Normalmente la dividen en dos fases; adolescencia temprana edad de 12 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19 años.

- Calorías

Los adolescentes deben de consumir un total de 2300 kcal provenientes grupos de alimentos.

- Macronutrientes

El principal objetivo de las recomendaciones nutricionales en este periodo será conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado.

La proporción de macronutrientes recomendadas en adolescentes no varían mucho de la que se recomienda (12-15% de proteínas, 25-35% de lípidos, 50-58% de hidratos de carbono); aumentando las necesidades de hierro, vitamina (A, D y C) ácido fólico y calcio.

- Micronutrientes

1. Calcio: Con el crecimiento de la masa ósea.
2. Hierro: Con el desarrollo de tejidos hemáticos (los glóbulos rojos) y del muscular.
3. Zinc: Con el desarrollo de la masa ósea, muscular. También está relacionado con el crecimiento del cabello y uñas.

- Vitaminas

1. Vitamina A: Interviene en el crecimiento celular.
2. Vitamina C: Para el crecimiento de hueso, curación de heridas, prevención de infecciones, etc.
3. Vitamina B1: Es importante para el correcto funcionamiento del sistema nervioso, los músculos, el corazón entre otras funciones.

- Requerimiento Hídrico

9-13 años- varón 2.1 L/día

9-13 años- mujer 1.9 L/día

14-18 años- varón 2,5 L/día

14-18 años- mujer 2.0 L/día

- Recomendaciones

1. Dormir 8hrs diarias
2. Consumir una dieta balanceada
3. Tomar abundante agua
4. No deben consumir en exceso alimentos altamente procesados.
5. Realizar actividad física

Adultez

Se llama adultez a la etapa del desarrollo humano que prosigue a la juventud y antecede a la vejez.

- Calorías

Mujeres: 1800 a 2200 kcal por día (7536 a 9211 KJ por día)

Hombres: 2400 a 2700 kcal por día (10048 a 11304 KJ por día)

- Micronutrientes

1. Vitamina B12 para obtener energía.
2. Calcio para fortalecer los huesos
3. Vitamina B6 ayuda en el metabolismo de grasas, carbohidratos y proteínas.
4. Fibra para la digestión.

- Macronutrientes

Del 45 al 65% que corresponde a los carbohidratos, del 20 al 35% a las grasas y del 10 al 35% a las proteínas.

- Requerimiento Hídrico

1.5 a 2L diarios.

- Recomendaciones nutricias.

1. Frutas y verduras
2. Suficientes cereales de preferencia.
3. Pocos alimentos de origen animal sin grasa.
4. Consumir lo menos posible de grasas.

Vejez

Es el ultimo periodo de vida de una persona, que sigue la madurez, y en el cual se tiene edad avanzada, la vejez inicia a los 60 años y es una etapa de cambios muy marcados, desde un punto de vista biológico.

- Calorías.

Las necesidades calóricas de los ancianos disminuyen con la edad. Las recomendaciones dadas por un comité de la OMS junto con la FAO y la ONU aconsejan una administración de 2300 kcal. para varones de 70 kg. de peso a partir de los 60 años de edad, y unas 1.900 kcal. para mujeres de 55 kg. de peso y la misma edad.

- Macronutrientes

En cuanto a las proteínas, se mantiene la recomendación de valores de 0,8-1 g proteína/kg de peso/día, tal y como sucedía en etapas anteriores. El resto de la energía total deberá ser aportada por hidratos de carbono, en mayor medida los complejos, limitando la cantidad de azúcares sencillos y grasas, también imprescindibles en una dieta equilibrada.

- Micronutrientes

En los adultos de entre 40 y 65 años cobran especial importancia algunos micronutrientes, como el calcio y la vitamina D, como factores preventivos de osteoporosis, una enfermedad muy frecuente en esta etapa de la vida, especialmente en mujeres tras la menopausia, así como el potasio y el sodio por su relación con la presión arterial.

- Requerimiento Hídrico

El cuerpo está constituido por más de un 65 % por agua, aunque en la vejez este porcentaje se reduce a niveles entre un 45% y 55%, lo cual pone en riesgo la salud de las personas mayores, pues aumenta su vulnerabilidad de padecer deshidratación.

Las necesidades básicas de consumo de agua, en las personas mayores se calculan entre 2.5 l a 2.75 l al día, esto es, de 8 a 10 vasos de agua diarios.

- Recomendaciones Nutricia.
 - Consumir frutas y vegetales de diferentes tipos y colores vivos.
 - Consumir granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral.
 - Consumir leche descremada y queso bajo en calorías, o leche de arroz o de soya fortificada con vitamina D y calcio.
 - Consumir pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos.
 - Consumir frijoles, nueces y semillas.

Conclusión

En conclusión cada parte de la etapa de la vida del ser humano es importante, ya que eso nos hace ser "Nosotros mismo", desde que nacemos hasta que muremos, en la etapa del embarazo nuestra madre ve por nosotros desde que estamos en el vientre, en la etapa de la infancia todavía nuestra madre ve por nosotros todavía de lo que nos conviene o de lo que no, en la etapa de la adolescencia ya nos empezamos a desenvolver por nosotros mismo aquí en donde se podría decir que inician los malos hábitos, en la etapa de adultez se pueden presentar algunas enfermedades por los malos hábitos de la adolescencia y en la vejez es la última fase de nuestra vida.

Bibliografía

<https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Departamento-de-Ginecologia-Obstetricia/Maternidad/Cuidados-en-el-embarazo/Nutricion-embarazo/Alimentacion-embarazo#:~:text=Previo%20al%20embarazo%20e%20inicio%20de%20este%3A%201.800,2.300%20cal%2Fd%C3%ADa.%20Embarazo%20m%C3%BAltiple%3A%202.700%20-%202.800%20cal%2Fd%C3%ADa>

<https://www.edualimentaria.com/peso-saludable/66-nutricion-ciclo-vital/nutricion-embarazadas/81-necesidades-de-energia-macronutrientes-y-fibra-durante-el-embarazo>

<https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/nutricion-anciano-sano#:~:text=Las%20necesidades%20cal%C3%B3ricas%20de%20los%20ancianos%20disminuyen%20con,55%20kg.%20de%20peso%20y%20la%20misma%20edad.>

Diapositivas.