



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: Jatziri Guadalupe Galera Mendoza

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

Parcial: Tercer parcial

Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Tercer cuatrimestre

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas; 07 de julio del 2024.

INTRODUCCIÓN

El ser humano empieza a formarse desde que se produce el momento de la fecundación del ovulo con el espermatozoide y va creciendo conforme van pasando las semanas del embarazo, es así como a través de todo su desarrollo como persona, atraviesa por diversas etapas para su formación, entre ellas la infancia, la adolescencia, la adultez, para finalmente llegar a la etapa de la vejez.

En cada una de estas etapas el ser humano va identificando diversos cambios, tanto psicológicos como físicos, es así como en cada una de las etapas van surgiendo nuevas necesidades a las cuales tanto el individuo como la familia tienen que adaptarse para poder tener una vida plena; en cada una de estas etapas las necesidades irán modificándose poco a poco, la alimentación, la ingesta de bebidas no serán las mismas en todas las etapas, el uso de los macro y micronutrientes tampoco van a ser las mismas porciones que las de un recién nacido, un niño menor de edad, etc.

Es de vital importancia tener el conocimiento de cuantas porciones y en qué cantidad requieren los niños, adolescentes, adultos y adultos mayores consumir alimentos saludables para cuidar su salud, es por eso que mediante este trabajo se busca hacer mención de todas las aportaciones nutricias que se necesitan en cada una de las diferentes etapas de la vida para un correcto funcionamiento del cuerpo, la prevención de enfermedades, etc.

NUTRICIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DEL SER HUMANO.

EMBARAZO:

Periodo que pasa desde la concepción hasta el nacimiento del bebé. Aproximadamente, el periodo gestacional abarca 9 meses.

Las calorías que necesita una persona embarazada son:

- Primer trimestre (primeras 12 semanas): la mayoría de las mujeres no necesitan calorías extra.
- Segundo trimestre (de 13 a 26 semanas): la mayoría de las mujeres necesitan alrededor de 340 calorías extra cada día.
- Último trimestre (después de 26 semanas): la mayoría de las mujeres necesitan alrededor de 450 calorías extra cada día.

Durante el embarazo, se mantienen los mismos principios básicos de la alimentación saludable: consumir gran cantidad de frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables. Sin embargo, hay algunos nutrientes a los que se les debe prestar especial atención en la alimentación durante el embarazo. Estos son los que encabezan la lista.

- Folato y ácido fólico: prevenir los problemas de nacimiento del cerebro y de la médula espinal.
Cuánto necesitas: 400 microgramos (mcg) al día de folato o de ácido fólico antes de la concepción, y entre 600 y 1000 microgramos al día durante todo el embarazo.
- Calcio: Fortalece los huesos.
Cuánto necesitas: 1000 miligramos (mg) al día; las adolescentes embarazadas necesitan 1300 miligramos al día.
Buenas fuentes: los productos lácteos son las fuentes de calcio que mejor se absorben. Entre las fuentes que no son lácteos se incluyen el brócoli y la col rizada. Muchos jugos de frutas y cereales para el desayuno también están fortificados con calcio.
- La vitamina D promueve la fuerza ósea.
Cuánto necesitas: 600 unidades internacionales al día.

Buenas fuentes: los pescados grasos, como el salmón, son una excelente fuente de vitamina D. Entre otras opciones se incluyen la leche fortificada y el jugo de naranja.

- Hierro: prevención de la anemia por la deficiencia de hierro.

Cuánto necesitas: 27 miligramos al día.

Buenas fuentes: La carne roja magra, la carne de aves y el pescado son buenas fuentes de hierro. Otras opciones incluyen cereales de desayuno fortificados con hierro, frijoles y vegetales.

Las cantidades de macronutrientes que el cuerpo necesitan son:

- CARBOHIDRATOS: 50 – 60% COMPLEJOS.
- LÍPIDOS: 20 – 30%.
- PROTEÍNAS: 71 gramos (g) al día.

El requerimiento hídrico sugerido en esta etapa es de:

1,800-2,000 mL de agua al día e incrementar en 300 mL el consumo de agua desde el segundo trimestre del embarazo para satisfacer las necesidades de volumen.

Algunas recomendaciones que se sugieren para esta etapa son:

1. Mantener un peso sano.
2. Tener una alimentación saludable.
3. Mantener actividad física.
4. Ir a revisiones médicas cada cambio de trimestre.
5. Tratar de aumentar un poco más de peso durante el embarazo.

INFANCIA:

La primera infancia comienza a partir de (0-5) años, y la segunda a partir de los (6-11) años.

La mejor dieta para el crecimiento y desarrollo se basa en llevar un estilo de vida saludable con el consumo de alimentos ricos en nutrientes, evitando grandes cantidades de azúcar, grasas saturadas o sales agregadas.

Las calorías que se recomiendan en esta edad son las siguientes:

- A partir del primer año, 800 a 1.000 kcal/ día.
- A los 3 años, de 1.300 a 1.500 kcal/día, dependiendo, entre otros factores, de la actividad física desarrollada.
- De los 4 a los 6 años, 1.800 kcal/día (90 kcal/kg/día).

En los primeros 6 meses de vida la distribución de energía en macronutrientes será:

- 15% Proteínas.
- 35% Hidratos de carbono.
- 50% Grasas.

Entre todos los micronutrientes, en la infancia son especialmente importantes los siguientes: calcio, hierro y vitaminas 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.

Se requieren distintos nutrientes y micronutrientes para los diferentes procesos del desarrollo del bebé, DHA y colina para el desarrollo del cerebro, así como hierro, zinc, vitaminas A, D y B12 y fosfato, que cumplen diferentes roles importantes.

El requerimiento hídrico sugerido en esta etapa es de:

- 4 vasos al día de 1-3 años.
- 5 vasos de 5-7 años.

Algunas recomendaciones nutricias para esta etapa de la vida son:

1. Consumir alimentos y bebidas saludables.
2. Realizar actividad física.
3. Dormir 8hrs.
4. Mantener un peso saludable.
5. El niño necesita una alimentación variada que le permita crecer, desarrollar su actividad física y estar sano.
6. Evita que coma a menudo golosinas, papas fritas de bolsa, bollería, refrescos y similares, que no le nutren y le quitan apetito para que coma lo que tiene que comer a sus horas.

ADOLESCENCIA

La adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años.

El principal objetivo de las recomendaciones nutricionales en este periodo será conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado. Las necesidades nutricionales se encuentran elevadas, debido a los rápidos cambios que se suceden del ritmo de crecimiento y de la composición corporal.

Los adolescentes de 15 a 17 años deben de consumir un total de 2300 Kcal provenientes de los diferentes grupos de alimentos.

Las cantidades de macronutrientes sugeridas en esta etapa son:

- 12-15% de Proteínas.
- 25-35% de Lípidos.
- 50-58% de Hidratos de carbono.

Los micronutrientes que el ser humano necesita en esta etapa son:

- El calcio ayuda con el crecimiento de la masa ósea.
- El hierro ayuda con el desarrollo de tejidos hemáticos (los glóbulos rojos) y del muscular.
- El zinc ayuda con el desarrollo de la masa ósea, muscular. También está relacionado con crecimiento del cabello y uñas.

Algunas de las vitaminas importantes en esta etapa son las siguientes:

1. Vitamina A: Interviene en el crecimiento celular.
2. Vitamina C: Para el crecimiento de huesos, curación de heridas, prevención de infecciones, y para la función de los nervios y el cerebro.
3. Vitamina B1: Es importante para el correcto funcionamiento del sistema nervioso, los músculos, el corazón, entre otras funciones.
4. Vitamina E: Esencial para reducir el colesterol en la sangre y bajar la presión sanguínea. Además, es componente de todas las membranas celulares.
5. Vitamina D: Fundamental para la calcificación de los huesos.
6. Ácido fólico: Es muy importante en la síntesis del ADN.

El requerimiento hídrico para esta etapa es:

- 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.

Algunas recomendaciones para esta etapa son:

1. Tomar abundante agua.
2. Dormir 8hrs diarias.
3. Realizar actividad física.
4. No consumir en exceso alimentos altamente procesados (refrescos, galletas, embutidos, etc.)
5. Consumir una dieta balanceada de: cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras.

ADULTEZ:

La etapa de la adultez abarca el rango de edad que va desde los 18-21 hasta los 40 años.

El requerimiento energético promedio para adultos (18-60 años) se encuentra dentro de un rango de:

- 1800 a 2200 kcal por día (7536 a 9211 KJ por día) en mujeres.
- 2400 a 2700 kcal por día (10048 a 11304 KJ por día) en hombres.

Las aportaciones nutricionales en esta etapa son:

- **CALORÍAS:** Calorías que se deben consumir en esta etapa: Durante la menopausia no debe de sobrepasar las 1.500 calorías diarias, limite que puede ser algo superior en el caso de mujeres muy altas o corpulentas.
- **MACRONUTRIENTES:** En esta etapa el reparto de macronutrientes es: Los hidratos de carbono entre 45-60% de las calorías totales y las proteínas entre el 10 y el 15% de las calorías totales.

- **MICRONUTRIENTES:** La Vitamina D (800 ui) y el Calcio (1.000 mg) son muy necesarios en esta etapa. Ambos se pueden obtener de la alimentación y en caso de carencia, se puede suplementar. La Vitamina C también es muy importante en la etapa de la menopausia para controlar la irritabilidad.

El requerimiento hídrico en esta etapa es de:

2.5 L de agua al día.

Algunas de las recomendaciones sugeridas en esta etapa son:

1. Potenciar el consumo de alimentos ricos en fitoestrógenos como las legumbres (sobre todo soya) cereales integrales y frutos secos, ya que estos componentes tienen una estructura similar a los estrógenos y podrían ayudar a aliviar la sintomatología.
2. Regulación del calcio porque en esta etapa hay una disminución de este, debemos de consumir leche, queso, vegetales, sardinas.
3. Mantener un peso saludable.
4. Incorporar la actividad física.
5. Consumir alimentos y bebidas saludables.

VEJEZ:

Esta etapa comprende a partir de los 60 años y termina hasta la muerte.

Actualmente el promedio de vida es de 78 años para mujeres y 73 años para hombres.

La nutrición es esencial para mantener el estado funcional y la calidad de vida en los adultos mayores, sin embargo, representan el grupo con mayor riesgo de ingesta dietética inadecuada, debido a los cambios propios del envejecimiento a nivel fisiológico o psicosocial, así como el enfrentarse a enfermedades crónicas degenerativas.

La dieta en la tercera edad debe ser variada, equilibrada, completa y suficiente.

Las necesidades energéticas en esta etapa disminuyen debido a la tasa del metabolismo basal y debido a que la actividad física en esta etapa también va disminuyendo.

se estima que el requerimiento energético para varones mayores de 60 años se encuentra alrededor de las 2.400 kcal y en mujeres de 2.000 kcal.

En la etapa de la vejez se debe implementar el uso de las grasas saludables para así prevenir el riesgo de tener alguna enfermedad crónica degenerativa. El porcentaje de grasas en esta etapa es de:

25-35% del valor calórico de la dieta para la población adulta.

Proteína:

La ingesta diaria recomendada es de 1.0 g/ kg /día, el cual puede variar de 0.9 a 1.1 g/kg/día.

En el caso de Casos particulares como pérdida de peso, cirugías, traumatismos o infecciones agudas deben consumirse de 1.25 a 2 g/kg/día y deben incluirse alimentos con proteínas de alto valor biológico.

Carbohidratos:

Son la fuente más abundante y su consumo adecuado debe cubrir del 55 a 70% de la energía total.

Algunas de las vitaminas recomendadas en esta etapa son:

- Vitamina D: En primer lugar, es una de las vitaminas esenciales para personas mayores de 80 años es la vitamina D. Concretamente, este nutriente contribuye a regular los niveles corporales de fósforo y calcio.
- Vitamina C: Esta vitamina es un antioxidante que contribuye en la formación de vasos sanguíneos, cartílagos, músculos y es una buena fuente de colágeno en los huesos. Asimismo, se trata de un nutriente esencial para el proceso de curación del cuerpo.
- Vitamina B12: En primer lugar, es necesaria por su papel en la formación de glóbulos rojos y el correcto funcionamiento de los nervios.

- Vitamina B6: Igual que la vitamina B12, la B6 también es necesaria para el funcionamiento normal de los nervios y la formación de glóbulos rojos. Pero, además, este nutriente es fundamental para el metabolismo, la salud de la piel y el equilibrio del estado de ánimo.
- Vitamina B9: es una sustancia imprescindible para la producción de glóbulos rojos y la síntesis del ADN.

El requerimiento hídrico en esta etapa es de:

Se recomienda tomar 1.5 L de agua al día.

Algunas recomendaciones nutricias para esta etapa son:

1. Adecuada alimentación.
2. Tratar de realizar un poco de actividad física.
3. La dieta debe ser equilibrada, variada, completa y suficiente.
4. Comer la mayor variedad de alimentos.
5. Descansar correctamente.

CONCLUSIÓN

Cada una de las etapas del desarrollo del ser humano son de vital importancia a la hora del desarrollo, como pudimos ver en el trabajo anterior, en la mayoría de las etapas hay cierta relación con respecto a la ingesta de vitaminas, a las recomendaciones que se sugieren en cada etapa, etc., sin embargo también se debe hacer énfasis de que en cada una de las etapas incrementa o disminuyen las cantidades de macros y micronutrientes, la cantidad de calorías que se deben consumir, el requerimiento hídrico, entre otros factores, así mismo notar que en alguna de las etapas hay aportaciones que el cuerpo ya no produce y debe recurrir a los alimentos para obtener las cantidades que se necesita para así cubrir esta necesidad.

Es indispensable la correcta alimentación en cada una de las etapas, para poder tener una vida saludable, para evitar enfermedades cardiovasculares, enfermedades crónicas degenerativas, etc., que a la larga pueden repercutir demasiado en alguna de las etapas de la vida y reducir la esperanza de vida que se tiene.

