

Nombre Del Alumno: Yazuri Guadalupe Álvarez García

Nombre Del Tema: Nutrición En La Diferentes etapas Del Ser Humano

Nombre De La Materia: Nutrición Clínica

Nombre Del Maestro: Lic. Joanna Judith Casanova Ortiz

Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3er

Elaboración: Pichucalco Chiapas ; Domingo 07 De Julio Del 202

**INTRODUCCIÓN**

La nutrición se define como el proceso de incorporar y transformar los nutrientes de los alimentos a favor del organismo. Esto nos da a conocer que desde el primer día de nacidos, comenzamos un rutina alimenticia según la necesidad de cada infante, es importante conocer cuál es la ventaja de una adecuada nutrición en cada etapa de la vida. Como bien mencione, alimentarse bien va mucho más allá de solo saber qué comemos. Conoceremos entonces cómo es la alimentación adecuada en las distintas etapas de la vida.

La importancia de la nutrición o como aposta por la alimentación saludable. Es parte fundamental y básica de nuestra vida. Nos brinda la energía Y nutrientes que nuestro organismo necesita para su correcto desarrollo y funcionamiento así como para la prevención o tratamiento de ciertas enfermedades durante las diferentes etapas de nuestra vida la nutrición debe adaptarse a la edad estado de salud, gasto energético, peso y necesidades especiales que cada persona pueda tener.

**NUTRICIÓN EN LA DIFERENTES ETAPAS DEL SER HUMANO**

# **Embarazo y Lactancia**

El embarazo es el periodo que pasa desde la concepción hasta el nacimiento del bebé aproximadamente el periodo gestacional abarca 9 meses.

La leche materna es un alimento ideal, completo y saludable para recién nacidos por contener más de 300 nutrientes y cantidades de grasas, azúcares, agua, proteína y vitaminas que el niño necesita para crecer y desarrollarse.

# Nutrición en el embarazo

Una mujer embarazada debe entonces consumir proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales. Entres los alimentos que se recomiendan se encuentran: **cereales , frutas, verduras, lácteos y carnes (en especial blancas).** Hay algunos nutrientes a los que se le debe prestar especial atención en la alimentación durante el embarazo como el:

**Folato y ácido fólico:** Este previene los problemas de nacimiento del cerebro y de la médula espinal.

**Cuánto necesita:** 400 microgramos (mcg) al día de folato o de ácido fólico antes de la Concepción y entre 600 y 1000 microgramos al día durante el embarazo.

**Calcio:** Fortalece los huesos

**Cuánto necesita:** 100 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 .

La vitamina D promueve la fuerza ósea necesita de 600 unidades internacionales al día. Y buena fuentes los pescados grasos, como el salmón son una buena fuentes de vitamina D.

Hierro: prevenir la anemia por deficiencia de hierro el cuerpo lo utiliza para producir hemoglobina. Cuanto necesita de hierro 27 miligramos al día unas buenas fuentes son las carnes roja magra, cereales, pescados.

Calorías: 1er trimestre: Peso normal no se añaden, sobrepeso: no se añade, desnutrición: 500 cal.

**Carbohidratos: 50-60 % complejos**

**Lípidos: 20-30 %**

**Proteína:** esta promueve el crecimiento cuantos necesita 71 gramos (g) al día fuentes de proteína frutos secos, semillas y productos de soja.

# Requerimiento hídrico

Se recomienda tomar1,800 a 2,000 ml de agua al día e incrementar en 300 ml el consumo de agua desde el segundo trimestre de embarazo.

# Recomendaciones nutricias:

Carnes y pescados, leguminosas, brócoli, cereales.

# **INFANCIA**

# Nutrición en la infancia

El niño tiene un peso más equilibrado, le comienza a salir todos los dientes, sus extremidades y diversas habilidades físicas y psicosociales. Diferencia los olores, colores, los sonidos, las texturas y las distintas formas de los objetos. El niño tiene un peso durante la primera infancia, 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.

**Calorías**

A partir del primer año, 800 a 1.000 kcal/ día. A los 3 años, de 1.300 a 1500 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).

**Macronutrientes**

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

Se requiere distintos nutrientes y micronutrientes para los diferentes procesos del desarrollo del bebé, incluyendo vitamina D y calcio para el desarrollo óseo. (4) y DHA y colina para el desarrollo de cerebro (5), así como hierro, zinc, vitaminas A,D y B12 y folato, que cumplen diferentes roles importantes.

# Requerimiento hídrico

4 vasos al día de 1 a 3 años y 5 vasos de 4 a 7 años

# Recomendaciones nutricias

Consumir alimentos y bebidas saludables, hacer actividad física con regularidad, dormir bien y otros factores podrían ayudar a los niños a: crecer aprender y desarrollar huesos y músculos fuertes, mantener un peso saludable.

# Recomendaciones nutricia

El niño necesita una alimentación variada que le permita crecer, desarrollar su actividad física y estar sano.

Evitar usar los alimentos como premio o castigo.

Dedicar tiempo necesario para que el niño aprenda a comer disfrutan de lo que come.

Evitar golosinas, papas fritas de bolsa, bollería, refrescos y similares, que no le nutren .

Haz que la dieta de tu hijo sea equilibrada y variada en platos, sabores, texturas y consistencia e incluso colores.

# **ADOLESCENCIA**

# Necesidades nutricias

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

En línea generales, la proporción de macronutrientes recomendada en la dieta de los adolescentes no varían mucho de las que se recomiendan para niños escolares o para adultos (12-15% de proteína, 25-35% de lípidos, 50-58% de hidratos de carbono); aumentando las necesidades de hierro, vitaminas ( A, D y C), ácido fólico y calcio.

# Micronutrientes

Son tres los minerales que tiene especial importancia en la adolescencia: el calcio, el hierro y el zinc.

**El calcio:** con el crecimiento de la masa ósea

**El hierro:** con el desarrollo de tejidos hemáticos ( los glóbulos rojos) y de muscular.

**El zinc:** con el desarrollo de la masa ósea, muscular. También esta relacionado con crecimiento del cabello y uñas.

**Vitaminas**

**Vitamina A:** interviene en el crecimiento celular se encuentra en vegetales y frutas de color amarillo intenso o verde oscuras, como zanahoria, acelga, espinaca.

**Vitamina C:** Para el crecimiento de huesos, curación de heridas, prevención de infecciones para la función de los nervios y el cerebro están en vegetales crudos y en frutas, principales ácidas como la piña, naranja, mandarina.

**Vitamina B1:** Es importante para el corrector funcionamiento del sistema nervioso, los músculos, el corazón, entre otras funciones entonces se pueden encontrar en el arroz integral, harina de trigo, extracto de levadura.

**Vitamina E:** Esencial para reducir el colesterol, en la sangre y bajar la presión sanguínea. Se encuentran en las frutas y verduras verdes.

**Vitamina D:** Fundamental para la calcificación de los huesos. Su fuente principal son los rayos UVA sobre la piel y los aceites de hígado de pescado, leche y grasas.

**Ácido fólico:** Es muy importante en la síntesis del ADN.

# 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

Dormir 8hrs diarias

Realizar actividades físicas (mínimo 60 minutos diarios)

Consumir una dieta balanceada de cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras

Tomar abundante agua

No deben consumir en exceso alimentos altamente procesados ( refrescos, galletas , embutidos)

# **ADULTEZ**

# Recomendaciones

**En términos concretos, 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.

# Macronutrientes

Esta cantidad de calorías debes distribuirla entre los rangos aceptables de macronutrientes: del 45 al 65% que corresponda a los carbohidratos, del 20 al 35% a las grasas y del 10 al 35% a las proteínas.

# Micronutrientes

Vitamina A Una ingesta de 600–700 µg/día de equivalentes de retinol constituye una ingesta adecuada para personas mayores. Vitamina B12 Una ingesta de 2,5 µg/día, ya sea mediante un suplemento de vitamina B12 o de alimentos fortificados con vitamina B12.

# Requerimiento hídrico

|  |  |
| --- | --- |
| 19-70 años– Varón | **2.5** L/día |
| 19-70 años– Mujer | **2.0** L/día |

# Recomendaciones

1. Aliméntate bien
2. Cuida **de** tu cuerpo
3. Cuida **de** tu mente
4. Evita riesgos
5. Sigue aprendiendo

# **VEJEZ**

La nutrición es esencial para mantenerse 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 s los cambios propios del envejecimiento.

# Necesidades nutricias

Necesidades energética Dado que la vejez disminuye la tasa de metabolismo basal, así como la actividad física, la necesidad energética es menor. Se estima que el requerimiento energético para varones mayores de 60 años se encuentran alrededor de las 2400 kcal y en mujeres de 2.090 kcal. Del mismo modo se considera que a parte de los 60 años de edad, las necesidades energéticas disminuye un 5% de cada decenio.

**Grasas**

La EFSA recomienda que el porcentaje graso es entre el 25 y 35 de valor Calórico de la dieta para la población adulta.

**Proteína**

La ingesta diaria recomendada es de 1.0g/kg/día, el cual puede variar de 0.9 a 1.1g/kg/día casos particulares como perdida de peso, cirugía, traumatismos o infecciones aguada de 1.25 a 2g/kg/día, deben incluirse alimentos con proteínas de altos valores biológico.

**Vitaminas más recomendadas**

**Vitamina D:** Vitaminas esenciales para personas mayores de 80 años es la vitamina D. Concretamente este nutriente contribuyen a regular lo niveles corporales de fósforo y calcio.

**Vitamina C:** Es un antioxidante que contribuyen en la formación de vasos sanguíneos, cartílago, músculos y es una buena fuente de colágeno en los huesos.

**Vitamina B12:** Una de las vitaminas para personas mayores de 80 años más complejos y necesarias es la B12.

**Vitamina B6:** Igual que la vitamina B12, la B6 también es necesaria para el funciona normal de los nervios y la formación de los glóbulos rojos.

**Vitamina B9:** También conocida como ácido fólico, la vitamina B9 es una sustancia imprescindible para la producción de glóbulos rojos y la síntesis del ADN.

# Requerimiento hídrico

Agua: Una buena hidratación es fundamental en todas las edades. Pero en la tercera edad se producen algunos cambios fisiológicos que conducen a que exista una mayor riesgo de deshidratación.

Por lo tanto, es vital importancia asegurar el aporte hídrico correcto en las personas mayores (1,5 litros de agua diarios).

# Recomendaciones nutricias

Una adecuada alimentación

La práctica regular de actividad física

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

cereales integrales, frijoles, nueces y semillas sin sal, verduras de colores intensos.

Dormir bien

CONCLUSIÓN

Nuestra vida está determinada por diferentes etapas o periodos los cuales tiene diferentes características y necesidades nutricionales especiales para podernos desarrollar de una manera adecuada. La alimentación es clave en cada una de estas etapas y debe adaptarse a cada una de estas etapas para favorecer los aspectos que ayudaran en el desarrollo físico y mental para gozar una buena calidad de vida en cada etapa.

Está claro que la nutrición está muy relacionada con la salud. Es fundamental, para tener una buena calidad de vida, sentirnos sanos y disfrutar del bienestar que proporciona una buena alimentación, y la nutrición juega un papel fundamental en este aspecto.

Cuando hablamos de nutrición, a veces nos referimos al proceso mediante el cual nuestro organismo adquiere los nutrientes de los alimentos que necesitamos para vivir. Se trata de algo esencial para garantizar un funcionamiento adecuado de las funciones vitales de los seres vivos. Cuando hablamos de nutrición en el mundo de la alimentación nos referimos, por lo tanto, a los varios tipos de nutrientes que adquiere nuestro cuerpo.

Las necesidades nutritivas varían en función de factores como el género, la edad, la altura, el peso y el nivel de actividad física. Por ejemplo, los niños crecen con rapidez, pero con la edad el metabolismo se hace más lento.

**Referencias Bibliografía**

[**https://aprende.com/blog/bienestar/guia-de-nutricion-en-diferentes-etapas-de-la-vida/**](https://aprende.com/blog/bienestar/guia-de-nutricion-en-diferentes-etapas-de-la-vida/)

[**https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-recomendaciones-nutricionales-distintas-etapas-vida-13088201**](https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-recomendaciones-nutricionales-distintas-etapas-vida-13088201)