

**Nombre de la alumna: Alondra Janeth Pérez Gutiérrez**

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

**Parcial: 3°**

**Nombre de la materia: Nutrición clínica.**

**Nombre del maestro: Jhoanna Judith casanova Ortiz.**

**Nombre de la licenciatura: Enfermería.**

**Cuatrimestre: 3ro**

**Pichucalco Chiapas a 07 de julio del 2024**

# INTRODUCCIÓN

La nutrición es fundamental en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la vejez. Cada etapa tiene sus propias necesidades y requerimientos nutricionales específicos para garantizar un adecuado crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud. La nutrición es un aspecto fundamental para mantener nuestra salud y bienestar en óptimas condiciones. Consiste en el proceso mediante el cual nuestro cuerpo obtiene, absorbe y utiliza los nutrientes necesarios para funcionar correctamente. Una alimentación equilibrada y variada, que incluya todos los grupos de alimentos en las cantidades adecuadas, es clave para garantizar que nuestro organismo reciba los nutrientes esenciales como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales la nutrición se basa en eso en ver los diferentes tipos de cantidades que requiere el cuerpo humano conforme va creciendo, porque las cantidades son distintas dependiendo la edad y en la etapa en donde se encuentre incluso si el individuo presenta algún tipo de patología esta pueden presentarse en la etapa adulto mayor en donde el cuerpo deja de ser el mismo y va requiriendo otro tipo de alimentación conforme a su estilo de vida. O si presenta alguna patología desde la etapa infantil se requiere otro tipo de alimentación para cuidar su salud y mantener su estilo de vida adecuado y equilibrado para el resto de su vida en el que el individuo este así. Así mismo la nutrición juega un papel crucial en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la vejez. En cada etapa, nuestras necesidades nutricionales cambian para satisfacer los requerimientos específicos de crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud. La nutrición es esencial en todas las etapas del ser humano, desde la gestación hasta la vejez. Cada etapa de la vida tiene requerimientos nutricionales específicos para garantizar un crecimiento adecuado, fortalecer el sistema inmunológico, mantener la salud y prevenir enfermedades. La nutrición forma parte de nuestra vida ya que es fundamental para los diferentes aspectos y situaciones de la vida como lo es en el embarazo un alto cuidado de la nutrición en esa etapa de gestación en donde surge un desarrollo fundamenta para el ser humano en donde tenemos que cuidar de ese producto para un buen creciente lo cual nos lleva a tomar medidas de salud y entre esas poder llevar una dieta adecuada y saludable en un embarazo seguro para poder tener una vida de calidad y así el producto también, en este tema veremos las diferentes etapas de la vida pero en esta entra un nutrición sana dependiendo de cantidad de vitaminas, grasas, minerales, incluyendo las recomendaciones nutricias en el ser humano. Para así llevar una vida saludable y equilibrada basándonos en alimentos inocuos para una buena alimentación balanceada y de buen aporte nutricional al cuerpo humano.

## NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO

Durante la gestación, una alimentación balanceada y rica en ácido fólico, hierro, calcio y otros nutrientes es fundamental para el desarrollo adecuado del feto. Durante el embarazo, la nutrición juega un papel fundamental en la salud tanto de la madre como del bebé en gestación. Es importante seguir una dieta equilibrada y rica en nutrientes para garantizar un adecuado desarrollo del feto y para mantener la salud de la madre. Para esto requiere diferentes tipos de minerales y vitaminas para una buena alimentación y para el buen desarrollo del bebe en el embarazo seguro.

Cuando sucede un embarazo, la nutrición es más importante que nunca. Necesita una mayor cantidad de muchos nutrientes importantes que antes del embarazo. Preferir alimentos saludables a diario le ayudará a darle a su bebé lo que necesita para desarrollarse. También ayudará para que usted y su bebé ganen una cantidad saludable de peso. Se necesitará más ácido fólico, hierro, calcio y vitamina D que lo que necesitaba antes del embarazo, El ácido fólico es una vitamina B que puede ayudar a prevenir defectos del tubo neural.

Antes del embarazo, necesita 400 microgramos por día durante el embarazo y la lactancia, necesita 600 microgramos por día proveniente de alimentos y/o vitaminas. Es difícil obtener esta cantidad solo de los alimentos, por lo que es probable que deba tomar un suplemento que contenga ácido fólico.

El hierro es importante para el crecimiento y desarrollo cerebral de su bebé. Durante el embarazo, la cantidad de sangre en su cuerpo aumenta, por lo que necesita más hierro para usted y su bebé en crecimiento. Debe recibir 27 miligramos de hierro al día.

El calcio durante el embarazo puede reducir su riesgo de preeclampsia. Es una afección médica grave que causa un aumento repentino de la presión arterial. El calcio también se acumula en los huesos y futuros dientes del bebé

Las embarazadas adultas deben recibir 1,000 miligramos de calcio al día. Y las embarazadas adolescentes (entre 14 y 18 años) necesitan 1,300 miligramos de calcio al día. La vitamina D ayuda al calcio a formar los huesos y dientes del bebé. Todas las mujeres, embarazadas o no, deben recibir 600 unidades internacionales de vitamina D al día.

Tenga en cuenta que tomar demasiado de un suplemento puede ser perjudicial. Por ejemplo, niveles muy altos de vitamina A pueden causar defectos congénitos. Solo tome vitaminas y suplementos minerales que su profesional de la salud le recomiende.

También necesita más proteínas cuando está embarazada. Las fuentes saludables de proteínas incluyen frijoles, guisantes, huevos, carnes magras, mariscos y nueces y semillas sin sal.

Obtener suficientes líquidos es otra necesidad nutricional especial durante el embarazo. Cuando está embarazada, su cuerpo necesita más agua para mantener a la madre y al bebé hidratados. Por eso es importante tomar suficientes líquidos todos los días.

Y como funciona el aumento de peso em el embarazo la mayoría de las mujeres entre 11.5 a 16 kilogramos durante el embarazo, tiene que aumentar de 1 a 2 kilogramos durante

el primer trimestre y luego 0.5 kilogramos por semana durante el resto del embarazo. Las mujeres que sufren sobrepeso deben aumentar menos de 7 a 11 kilogramos. Las mujeres con bajo peso tendrán que aumentar de 13 a 18 kilogramos. Aumentar más si tiene más de 1 bebé, las mujeres que tienen gemelos necesitan aumentar de 16.5 a 24.5 kilogramos.

#### ALGUNAS DE LAS RECOMENDACIONES NUTRICIAS DURANTE EL EMBRAZO:

- Consume verduras y frutas de temporada
- Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico
- Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres. Estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.
- Modera el consumo de la sal y de alimentos que la contengan, como: embutidos (jamón, salchichas, queso de puerco, mortadela, etc.), quesos, enlatados, cecina, cátsup, agua mineral, consomé en polvo, aceitunas y galletas saladas
- De preferencia realice cinco comidas durante el día: Desayune, almuerce, coma, meriende y cene. Incluye todos los grupos de alimentos
- Puedes ingerir una taza de café o té al día, si lo deseas.
- Consume quesos bajos en sal y grasa, pasteurizados como: panela, cottage, requesón
- No comas alimentos crudos o que no estén bien cocidos, ejemplo: sushi, ceviche, carne tártara, salmón crudo, carpacho, carne a medio término
- Evita el abuso de picantes y condimentos, para disminuir las agruras

## NUTRICIÓN EN LA ETAPA INFANTIL

Para poder crecer bien y desarrollar todo su potencial, los niños necesitan recibir alimentos adecuados en el momento oportuno. La etapa más decisiva para recibir una buena nutrición son los primeros 1.000 días de vida, que van desde la concepción hasta su segundo cumpleaños.

En los dos primeros años de vida, la lactancia materna salva vidas, protege de enfermedades, potencia el desarrollo cerebral y garantiza una fuente de alimentación segura y nutritiva. UNICEF y la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan iniciarla en la primera hora posterior al alumbramiento, alimentar al bebé exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses y continuar amamantándolo hasta los dos años o más. Los niños y niñas inician la alimentación a los seis meses de edad. Deben hacer varias comidas al día y en cantidades adecuadas, las cuales deben ser ricas en nutrientes e incluir distintos grupos de alimentos. Los cuidadores deben preparar y dar las comidas con las manos y los platos limpios, e interactuar con él o ella para responder a sus señales de hambre.

Qué, cuándo y cómo comen los niños y niñas es más importante antes de los dos años que en cualquier otro momento de la vida. Sin embargo, hoy en día, muchos bebés y niños pequeños no reciben la nutrición que necesitan para sobrevivir y prosperar.

Menos de la mitad de los recién nacidos en todo el mundo reciben los enormes beneficios de la lactancia materna durante la primera hora de vida, y solo tres de cada cinco menores de 6 meses se alimentan exclusivamente con leche materna. Los primeros alimentos carecen con demasiada frecuencia de diversidad y son bajos en calorías y nutrientes. En todo el mundo, uno de cada tres niños de entre 6 y 23 meses consume una dieta con la variedad mínima que se necesita para un crecimiento y un desarrollo saludables.

Las dietas a menudo consisten en cereales y contienen poca fruta, verdura, huevos, lácteos, pescado o carne. Además, cada vez hay más niños que reciben bebidas azucaradas y refrigerios envasados, con un alto contenido en sal, azúcar y grasa.

Una dieta deficiente durante la primera infancia puede originar carencias de vitaminas y nutrientes esenciales –de vitamina A, por ejemplo– que debilitan la inmunidad del niño, aumentan su riesgo de padecer ceguera e incluso pueden ocasionarle la muerte por enfermedades habituales en la infancia, como la diarrea. Satisfacer las necesidades nutricionales de un bebé puede resultar complicado; y muchos progenitores tienen dificultades para proveer a sus hijos e hijas los suficientes alimentos nutritivos, seguros, asequibles y adecuados a su edad. Estas dificultades son aún mayores en situaciones de conflicto, desastre y otras crisis humanitarias.

La alimentación en la infancia debe ir ajustada a la edad para recibir el aporte adecuado de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales, vitaminas y agua para cubrir el mantenimiento de las funciones, el gasto energético y la formación de nuevos tejidos. Entre 1 y 3 años, el niño gana 20 cm y 4 kg. Esto corresponde a una ganancia ponderal del 40 % y estatural del 30 %, con lo que se concibe mejor la importancia del aporte energético durante este período. En esta etapa se produce un aprendizaje rápido del lenguaje, de la marcha y de la socialización, y se pueden producir cambios negativos en el apetito y en el interés por los alimentos. La desaceleración del crecimiento en las etapas preescolar (de 3 a 6 años) y escolar (desde los 6 años al comienzo de la pubertad) conlleva una disminución de las necesidades en energía y nutrientes específicos, en relación con el tamaño corporal. En el preescolar, la talla aumenta entre 6 y 8 cm, y el peso de 2 a 3 kg por año. En el escolar, estos aumentos son de 5 a 6 cm y de 3 a 3,5 kg por año. En estas etapas se produce la ruptura de la dependencia familiar, con unas actividades físicas y sociales progresivas, aunque con amplia variabilidad de unos niños a otros. De los 7 a los 12 años el crecimiento lineal es de 5 a 6 cm/año, con un aumento medio de peso de 2 kg/año entre 7 y 10 años y de 4 a 4,5 kg/año cerca de la pubertad.

**Energía:** se relaciona con las necesidades para cubrir el metabolismo basal, la tasa de crecimiento y la actividad física. El aporte energético deberá proceder en un 50-60% de los hidratos de carbono, 25-35% de los lípidos y alrededor de un 10-15% de las proteínas.

**Proteínas:** sólo sufren riesgos de deficiencias proteicas aquellos niños sometidos a restricción proteica, los que sufren alguna limitación de algún alimento en la dieta.

- Edad 1-3 años: 16 g./día
- Edad 4-6 años: 24 g./día
- Edad 7-10 años: 28 g./día

## Minerales y vitaminas

- Calcio: necesario para que el crecimiento óseo sea adecuado. La leche es el alimento que constituye la principal fuente de calcio.
- Hierro: los niños que tienen entre 1 y 3 años son los más susceptibles de sufrir deficiencias de hierro. Los alimentos deben ser ricos, por tanto, en este mineral.
- Zinc: esencial para el crecimiento. Es necesario un aporte de 10 mg./día. La mejor fuente son las carnes y pescados.
- Vitamina D: necesaria para la absorción del calcio.

Se deben hacer cinco comidas diarias, tres con un aporte energético alto: desayuno, comida y cena. Las otras dos con un aporte calórico medio: media mañana y merienda.

**Necesidades energéticas y macronutrientes:** 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). De los 7 a los 12 años, 2.000 kcal/día (70 kcal/ kg peso/día).

Para mantenerse bien hidratados, los niños de 1 a 3 años necesitan aproximadamente 4 vasos de bebidas al día, incluida el agua o la leche. Esto aumenta a alrededor de 5 vasos para los niños mayores de 4 a 8 años, y a 7 u 8 vasos para los niños aún más grandes

## NUTRICIÓN EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa de la vida muy importante desde la perspectiva de la salud, porque en ella acaban de conformarse estructuras y características corporales que nos acompañarán siempre. Una nutrición adecuada es clave en la población adolescente y el farmacéutico, como educador sanitario, puede desarrollar en este terreno una labor decisiva. En la adolescencia se experimentan cambios en el ámbito psicoafectivo, social y físico. Esta etapa del desarrollo está marcada por el inicio de la pubertad, que se define como el período durante el cual se producen los cambios fisiológicos necesarios para alcanzar la madurez sexual. En las niñas, generalmente, se inicia dentro del rango de los 8 a 11 años. En los niños aparece de forma más tardía, comenzando alrededor de los 10 años y llegando a los 14 años. El crecimiento repentino de un adolescente durante este período genera un incremento en la necesidad de muchos nutrientes. Una dieta adecuada garantiza que los adolescentes recibirán las cantidades necesarias de nutrientes críticos: calcio, hierro, y vitaminas A, C y D. Algunos adolescentes necesitan incluso más nutrientes si realizan deportes, siguen una dieta especial, tienen un trastorno alimenticio o, en adolescentes mujeres, si están embarazadas.

Las necesidades medias de energía en hombres son de 2.280 y 3.150 kcal/día para las edades de 10 a 13 y de 14 a 18 años respectivamente, y para mujeres de 2.070 y 2.370 kcal/día para los mismos rangos de edad. Sin embargo, en este periodo las necesidades energéticas varían enormemente de un individuo a otro, dependiendo de su altura, índice de masa corporal (IMC), sexo y especialmente nivel de actividad física. Así, una mujer sedentaria con una altura de 1,65 m y un IMC de 18,5 kg/m<sup>2</sup> precisa 1.800 kcal/día,

mientras que un varón de 1,80 m y un IMC de 18,5 kg/m<sup>2</sup> precisa de 2.800 a 3.200 kcal/día dependiendo de si es activo o muy activo.

Las DRI son:

a) Proteínas: 0,95 g/kg/día para el grupo de 10 a 13 años, y de 0,85 g/kg/día para el grupo de 14 a 18 años, lo que significa un aporte aproximado de 34 g/día de 9 a 13 años, y de 52 g/día en varones y 46 g/día en mujeres para el grupo de mayor edad, con el rango sobre el valor calórico total (VCT) del 10 al 30%.

b) Hidratos de carbono: 130 g/día (45-65% del VCT); aporte de fibra de 31 y 38 g/día según grupos de edades indicadas.

c) Lípidos: aporte entre el 25 y 35% del VCT, con AI de ácidos grasos poliinsaturados (AGP) n-6 de 12 y 16 g/día (5-10% del VCT) para varones y 10-11 g/día (5-10% del VCT) para mujeres; el aporte de AGP n-3 es de 1,2 – 1,6 g/día (0,6 – 1,2% del VCT) en varones y 1,0 – 1,1 g/día (0,6 – 1,2% de VCT) en mujeres (los valores inferiores son para el grupo de 10-13 años y los superiores para el de 14 a 18 años). El informe FAO/WHO sigue con recomendaciones similares a la de los escolares: ácidos grasos saturados (AGS) hasta el 8% del VCT, AGP del orden del 11% del VCT, y no precisa recomendaciones para los AGP de cadena larga (4). Los requerimientos de la mayoría de micronutrientes se incrementan durante el embarazo y sobre todo durante la lactancia, especialmente el de determinadas vitaminas (A, C, folatos) y minerales (calcio, yodo, cobre) cuyos requerimientos son un 30-70% superiores a los de las mujeres de su misma edad.

En la mayoría de encuestas nutricionales a adolescentes se pone de manifiesto una ingesta insuficiente de hierro, calcio, folatos, así como vitaminas A, D y C.

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

De Calcio: se recomiendan unos 1200 mg/día. La disponibilidad es diferente dependiendo del alimento del que proceda siendo los alimentos más adecuados la leche y todos sus derivados. La vitamina D, la lactosa y las proteínas facilitan su absorción mientras que la fibra, la cafeína y el azúcar la dificultan.

De Hierro: La RDA recomienda un suplemento de 2 mg/día para varones en edad adolescente durante el periodo de máximo crecimiento, entre los 10 y 17 años. Para las chicas se recomienda un suplemento de 5mg/día a partir de la menarquia. El hierro que mejor se absorbe es el procedente de la carne, mientras que el procedente de legumbres, verduras y otros alimentos se absorbe peor.

El Zinc está directamente relacionado con la síntesis de proteínas y por lo tanto con la formación de tejidos por lo que es especialmente importante en la adolescencia. La carencia de Zinc, se relaciona con lesiones en la piel, retraso en la cicatrización de heridas, caída del cabello, fragilidad en las uñas etc. El déficit crónico puede causar hipogonadismo

(pequeño tamaño de órganos reproductores). Las RDA establecen una ingesta diaria de zinc en torno a los 12 mg/día para chicas y 15mg/día para chicos.

La fuente principal de zinc la constituyen las carnes, pescado y huevos. También los cereales complejos y las legumbres constituyen una fuente importante. La fibra actúa dificultando su absorción. Para los adolescentes se recomiendan, especialmente, las vitaminas que de una u otra forma se relacionan con la síntesis de proteínas, el crecimiento y el desarrollo: vitamina A, D, y Ácido Fólico, B12, B6, Riboflavina, Niacina, y Tiamina, sin que se recomiende cantidad mínima o específica de ninguna de ellas. La fuente principal de todas ellas son las frutas y las verduras.

## **NUTRICIÓN EN LA EDAD ADULTA**

La nutrición en la edad adulta se debe enfocar a mantener la salud y a prevenir el desarrollo de enfermedades mediante el seguimiento y consumo de una alimentación variada, sana y equilibrada de acuerdo a la edad, sexo y actividad física que realiza la persona. Los hábitos alimentarios saludables se deben combinar con hábitos de vida propicios que incluyan la práctica regular de ejercicio físico, así como la reducción de tóxicos como el alcohol y el tabaco.

Asimismo, hay cambios marcados en la composición del cuerpo, distribución de la grasa, disminución del agua, músculo y masa ósea, disminución del metabolismo basal, envejecimiento de los diversos órganos.

Por lo tanto, alimentarse y nutrirse correctamente en la madurez y centrarse en aumentar el consumo de alimentos para retrasar el envejecimiento, nos dará una población más saludable en esta etapa de la vida, para lo cual estableceremos las siguientes pautas:

- Favorecer los procesos de depuración y limpieza, eliminando radicales libres formados como resultado de la propia actividad del organismo o procedentes de la contaminación externa.
- Para llevar a cabo esta limpieza debemos producir más orina mediante la ingesta de suficientes líquidos (agua pura, jugos, caldos, infusiones, mates, etc.) y de frutas y hortalizas, la mayor parte de las cuales son diuréticas.
- Favorecer los procesos de desintoxicación del hígado mediante el consumo de frutas y hortalizas que aumentan la producción de bilis o con sabor ligeramente amargo como alcachofa, rábano, berenjena, manzana, uva, níspero, fresa y plátano.
- Respirar correctamente, evitar el estreñimiento consumiendo vegetales y frutas con fibra como uva, naranja, mandarina, granadilla.
- Practicar ejercicio físico regular y personalizado.
- Evitar en lo posible el consumo de sustancias tóxicas como el tabaco, alcohol u otras drogas.
- Consumir diariamente alimentos antioxidantes como los vegetales y frutas.

Por otro lado, la dieta en esta etapa de la vida, cuando no existen enfermedades asociadas, se limita a una alimentación equilibrada de acuerdo a los requerimientos personales, teniendo en cuenta los siguientes hábitos saludables como:

- Comer despacio, de manera relajada, con un tiempo aproximado de 30 minutos, en caso de estar preocupado, ansioso o enfadado es mejor recostarse en un lugar tranquilo, cerrar los ojos, respirar profundamente y relajarse, después cuando ya está repuesto dedicarse a comer.
- Fraccionar la alimentación en tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena), respetar los horarios sin saltarse ninguna comida.
- Comer sentado en la mesa, de modo tranquilo, sin mezclar los platos.
- Planificar los menús con anticipación para poder prepararlos adecuadamente.
- Masticar bien los alimentos para poder aprovechar las sustancias nutritivas y hacer una mejor digestión.

Los adultos mayores requieren una mayor cantidad de proteínas dietarias comparados con los jóvenes y adultos, debido principalmente a la resistencia anabólica a la síntesis proteica. En general, es aconsejable recomendar una mayor cantidad de proteínas dietarias por kilogramo de peso corporal, como se mencionó anteriormente. Además, hay que asegurar que las proteínas dietarias se distribuyan de manera homogénea en los tres tiempos de comida. Se exhorta consumir entre 25-30 gramos de proteína dietaria de alta calidad biológica en cada una de las tres comidas. Con lo anterior se garantiza una tasa máxima de síntesis proteica comparada con una distribución no homogénea en los adultos mayores.

En la década que va de los 20 a los 30 años hay que hacer un especial hincapié en consumir nutrientes esenciales como el calcio, el ácido fólico, el hierro, omega 3, el potasio y fibra, según apunta la Dra. Amaro.

Podemos encontrar Omega 3 en las nueces y en los pescados como el salmón, sardinas y arenques. Las frutas y las verduras son buena fuente de fibra, mientras que el potasio, un nutriente imprescindible en una etapa en la que aumenta el consumo de energía, está presente en el plátano, el kiwi, las espinacas y el salmón.

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.

## **LA NUTRICIÓN EN LA VEJEZ**

el mantenimiento de un buen estado de salud y la mejora de la calidad de vida. Y en este sentido, una alimentación adecuada, junto a la correcta asistencia sanitaria, son factores determinantes que contribuyen, no solo a prolongar la expectativa de vida, sino a que los años se vivan con mejor salud, mayor autonomía y menor incapacidad.

Se considera que la vejez (edad avanzada, tercera edad o ancianidad) es la etapa de la vida que comienza justo cuando finaliza el período de madurez de la edad adulta. Sin embargo, establecer la edad en que esto ocurre es muy difícil, debido a que este segmento poblacional es muy heterogéneo y desigual. Como fecha de referencia, se suele considerar que es a partir de los 65 años cuando se entra en este ciclo, pero, cómo la población anciana incluye desde personas autónomas muy activas hasta personas

mayores con incapacidad y dependencia severa, se han establecido tres subgrupos: ancianos jóvenes (65-74 años), ancianos mayores (75-80 años) y ancianos viejos (mayores de 80 años). Necesidades energéticas

Dado que en la vejez disminuye la tasa del metabolismo basal, así como la actividad física, la necesidad energética es menor. Evidentemente, para calcular los requerimientos calóricos de una persona se debe considerar el tipo de actividad física y la intensidad de la misma. Pero, de forma general, 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. Del mismo modo, se considera que, a partir de los 60 años de edad, las necesidades energéticas disminuyen un 5% cada decenio.

Hay que tener en cuenta que las dietas con un valor calórico inferior a 1.500 kcal podrían conducir a deficiencias nutricionales por lo que es fundamental la elección adecuada de los alimentos integrantes de la dieta. Éstos deben contener una alta densidad nutricional para facilitar que queden cubiertas, tanto las necesidades energéticas como las nutricionales.

Hidratos de carbono: en función de las recomendaciones de la EFSA, los hidratos de carbono deben suponer entre 45-60 % de las calorías totales de la dieta para la población adulta. Para las personas mayores, los más adecuados son los complejos, presentes en cereales, legumbres, hortalizas y verduras. Su digestión es mucho más lenta que la de los azúcares simples (que se deben limitar) por lo que proporcionan energía de forma constante y gradual y, en consecuencia, evitan los cambios bruscos de glucemia (hiper e hipoglucemia). Una adecuada alimentación y la práctica regular de actividad física son dos pilares fundamentales para mantener un buen estado de salud en toda la población, pero muy especialmente para este grupo de edad.

### **Proteínas**

En principio, los requerimientos de proteínas de las personas de edad avanzada son similares a los de la población adulta, de 0,8 a 1 g /kg/día (la EFSA recomienda que las proteínas de la dieta supongan entre el 10 y el 15 % de las calorías totales). Sin embargo, las necesidades de este nutriente aumentan cuando hay infecciones, así como alteraciones gastrointestinales que reducen el aprovechamiento del aporte proteico. Para cubrir este requerimiento, se considera que el aporte proteico debe aumentarse a los 1,2 - 1,5 g/ kg/día. En cambio, en el caso de alteraciones hepáticas o renales, la ingesta de proteínas debe ser menor, para ajustarla a la capacidad metabólica del hígado o del riñón.

Se aconseja que las proteínas de la dieta sean de alto valor biológico para asegurar el aporte de todos los aminoácidos esenciales y que el 60 % de ellas sean de origen animal (carnes y pescados, huevos y lácteos) y el restante 40%, de origen vegetal (legumbres y frutos secos).

### **Grasas**

Al igual que en el resto de la población, en personas mayores se debe fomentar el consumo de grasas saludables para prevenir enfermedades crónicas. La EFSA recomienda que el porcentaje graso esté entre el 25 y 35 % del valor calórico de la dieta

para la población adulta y, aunque no existen unas recomendaciones específicas para las personas de edad avanzada, se considera que dicho aporte no debe ser inferior al 30% del total calórico.

La calidad de la grasa es también un factor muy importante de manera que, se recomienda limitar la ingesta de ácidos grasos saturados (y trans) y aumentar la de los ácidos grasos insaturados, sobre todo, la de los poliinsaturados de la familia omega-3, para evitar posibles déficits. Del mismo modo, es conveniente utilizar aceite de oliva virgen, rico en ácido oleico (monoinsaturado), vitamina E y otras sustancias antioxidantes, tanto para cocinar como para aderezar los platos.

### **Vitaminas**

Las personas de edad avanzada son más vulnerables a presentar deficiencias vitamínicas, bien por la ingesta insuficiente a través de la dieta, por la disminución de los depósitos corporales o por el hecho de que los cambios funcionales que acontecen en el sistema digestivo limitan su absorción. Además, la administración de ciertos fármacos, el consumo de bebidas alcohólicas y el tabaco puede incrementar el déficit de algunas vitaminas. Las carencias vitamínicas más frecuentes que se han observado en este colectivo son la de vitamina C, las del grupo B y la vitamina D. Por este motivo, aunque los requerimientos de vitaminas son los mismos que para la población adulta, en ciertos casos puede ser necesario un incremento de vitamina D, vitamina B12, B6 y ácido fólico.

### **Minerales**

Respecto a los minerales, las recomendaciones son también semejantes a las de la población adulta, aunque hay que prestar especial atención a algunos macronutrientes como el calcio, el hierro y el zinc porque su déficit es muy frecuente en este grupo de población.

La absorción del calcio disminuye significativamente con la edad por lo que, si no se asegura el aporte adecuado mediante la dieta, es fácil que en la ancianidad se produzca una deficiencia de dicho mineral. Los requerimientos de calcio para este grupo de edad se sitúan alrededor de 800 a 1.200 mg/día y siempre es conveniente que el aporte de vitamina D sea el adecuado. La deficiencia de calcio está asociada a un mayor riesgo de osteoporosis, entre otros, por lo que con el objetivo de preservar la masa ósea es muy importante cubrir correctamente la demanda de este macronutriente. Los productos lácteos son las mejores fuentes de calcio de la dieta.

### **Fibra**

Las personas mayores debido a la disminución de la actividad física, una hidratación insuficiente y la pérdida de motilidad intestinal, presentan con mucha frecuencia estreñimiento. Por tanto, el papel de la fibra es fundamental para ayudar a contrarrestar esta situación. Sin embargo, en esta etapa de la vida se debe recomendar la ingesta de este componente con mucha precaución de manera que la cantidad aportada debe ser suficiente para evitar el estreñimiento, pero, no debe ser excesiva para no obstaculizar la absorción intestinal de otros nutrientes esenciales como las vitaminas y minerales.

Lo más adecuado es la ingesta equilibrada de ambos tipos de fibra, soluble (frutas, legumbres, avena) e insoluble (salvado de cereales integrales) y asegurar una correcta hidratación a lo largo del día.

### **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 un mayor riesgo de deshidratación. Por tanto, es de vital importancia asegurar el aporte hídrico correcto en las personas mayores (1,5 litros de agua diarios). Como este grupo poblacional también suele tener alterado el mecanismo que regula la sed, muchas veces no sienten la necesidad de beber por lo que es importante recurrir a estrategias fáciles y asequibles que sirvan para recordar al anciano que debe beber.

## CONCLUSIÓN

En conclusión, la nutrición juega un papel fundamental en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la vejez. Mantener una alimentación equilibrada y variada es esencial para garantizar el adecuado aporte de nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar de manera óptima y prevenir enfermedades.

Durante la infancia y la adolescencia, una alimentación adecuada es crucial para el crecimiento y desarrollo físico y cognitivo. En la edad adulta, una dieta balanceada contribuye a mantener un peso saludable, prevenir enfermedades crónicas y promover el bienestar general. En la vejez, una buena alimentación puede ayudar a mantener la salud ósea, muscular y cognitiva, así como a prevenir la malnutrición. Es importante adaptar la alimentación a las necesidades específicas de cada etapa de la vida, teniendo en cuenta los cambios fisiológicos y metabólicos que se producen con el paso del tiempo. Además, combinar una alimentación saludable con la práctica regular de ejercicio físico y hábitos de vida saludables es clave para mantener una buena calidad de vida en todas las etapas. Siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud o un nutricionista para recibir orientación personalizada sobre hábitos alimenticios adecuados a cada etapa de la vida. En conclusión, la nutrición adecuada es esencial para mantener una buena salud y prevenir enfermedades a lo largo de la vida. Una alimentación equilibrada y variada, que incluya una amplia gama de alimentos nutritivos, proporciona al cuerpo los nutrientes necesarios para funcionar de manera óptima. La nutrición es un factor clave para mantener un estilo de vida saludable y alcanzar tus metas físicas y de salud. La nutrición se basa en un equilibrio adecuado de macronutrientes, como proteínas, grasas y carbohidratos, y micronutrientes, como vitaminas y minerales. La cantidad y proporción de macronutrientes que consumimos es importante para mantener una dieta saludable y equilibrada. Las proteínas son esenciales para el crecimiento y reparación de los músculos, mientras que las grasas son necesarias para mantener una buena salud cardiovascular y mental. Los carbohidratos proporcionan energía para el cuerpo y el cerebro. Es importante tener en cuenta que cada persona tiene necesidades nutricionales únicas basadas en su edad, sexo, nivel de actividad física y objetivos personales. Por ejemplo, un atleta de alto rendimiento necesitará una mayor cantidad de proteínas y carbohidratos para mantener su nivel de rendimiento, mientras que alguien que busca perder peso puede requerir una proporción más baja de carbohidratos.

Así una buena alimentación en las diferentes etapas de la vida nos llevara a tener un buen metabolismo y una buena calidad de vida para prevenir diferentes tipo de enfermedades a futuro.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

<https://prezi.com/p/bzqt9hsmet5k/alimentacion-en-diferentes-etapasvida/#:~:text=Conclusi%C3%B3n,mostramos%20diferentes%20tipos%20de%20alimentaci%C3%B3n.>

<https://aprende.com/blog/bienestar/guia-de-nutricion-en-diferentes-etapas-de-la-vida/>

[https://www.imss.gob.mx/\\_maternidad2/estas-embarazada/alimentacion](https://www.imss.gob.mx/_maternidad2/estas-embarazada/alimentacion)

<https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/nutricion-infancia>

<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/jagurod/2013/11/25/alimentacion-y-adolescencia/#:~:text=Para%20los%20adolescentes%20se%20recomiendan, espec%C3%ADfica%20de%20ninguna%20de%20ella.>

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/adultos-mayores#:~:text=Vitaminas%20y%20minerales%20para%20los%20adultos%20mayores,-Las%20vitaminas%20y&text=Consumir%20cantidades%20suficientes%20de%20vitaminas,sobre%20las%20vitaminas%20que%20necesita.>

<https://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion/vitaminas-y-suplementos/vitaminas-y-minerales>

<https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-nutricion-tercera-edad-X0213932414617366>

<https://www.aroksport.com/importancia-nutricion/?cn-reloaded=1>