



NOMBRE DEL ALUMNO: Alexis González González.

NOMBRE DEL TEMA: Nutrición en las diferentes etapas del ser humano.

PARCIAL: Tercer Parcial.

NOMBRE DE LA MATERIA: Nutrición Clínica.

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Nut. Joanna Judith Casanova Ortiz.

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: Enfermería.

CUATRIMESTRE: Tercer Cuatrimestre.

LUGAR Y FECHA: Pichucalco Chiapas, a 04 de julio del 2024.

INTRODUCCIÓN

En este tema abordaremos las etapas de la vida de como inicia y como termina, pero será más enfocado de cómo influye la nutrición en la vida desde el momento que nacemos, hasta la vejez, iniciaremos con la etapa del embarazo de que nutrientes se necesitan para la etapa del embarazo lo que será de mucha importancia para la mamá y para el bebé por eso es muy importante que conozcamos lo que se necesita para nuestra etapa de la vida, sobre que alimento debemos de consumir en nuestra vida a cada momento y como nos brinda a nosotros salud para que nunca tengamos problemas con las enfermedades en un futuro, veremos lo importante de la nutrición en la etapa de la infancia lo que es una de la más importante porque depende de los alimentos para que el niño crezca de una manera muy sana y muy fuerte por eso los padres deben poner mucha atención a sus hijos para que crezcan de una manera muy sana y fuerte ellos deben de darle la comida al niño con todos los nutrientes necesarios para que crezca bien sano, por eso le facilito un poco de que cosas deben hacer para que sus niños tengan una buena salud, en la adolescencia es otra de las etapas que le voy a mencionar en este tema de como en la adolescencia influye mucho sobre que es la salud y que cosas deben de consumir en su vida diaria y que recomendaciones debemos tener para que sigamos los consejos de la nutrición se cómo cuidar nuestra salud ya que en la adolescencia es una etapa donde la salud es muy importante ya que se debe que consumir muchos macronutriente y micronutrientes, para así tener una buena salud física y mentalmente por eso siempre cuidemos nuestra salud cuando estamos jóvenes para que en nuestro proceso de la vida no tengamos problemas con serían las enfermedades que siempre esa algo que suele pasar ya que como no hacemos caso a la nutrición en comer saludable tenemos que afrontar esas enfermedades, en las etapas de la adultez es cuando ya una persona afronta las consecuencias que se vivió en la niñez y la adolescencia pero si llevo una vida saludable non hay nada que temer porque no tendrá enfermedades muy graves por eso aun así la persona adulta debe de cuidar su salud para seguir como va sin problemas de enfermedades ya así tendrá una buena vejez en donde el problema es mucho más grave ya que la persona está más propensa a enfermedades porque ya está grande pero si lleva una buena nutrición en su vejez no tendrá problemas en su vida así la persona tendrá mucho años más de vida ya que si una persona cuida su salud puede llegar a una vejez avanzada, gracias a la nutrición se puede controlar enfermedades muy graves, en este tema tenemos toda la información necesaria para una buena salud en nuestra vida diaria.

DESARROLLO

ETAPAS DEL EMBARAZO

El embarazo es el periodo que pasa desde la concepción hasta el nacimiento del bebé. Aproximadamente, el periodo gestacional abarca 9 meses, aunque los especialistas prefieren contabilizar la gestación por semanas. Puesto que se desconoce el momento exacto de la implantación del embrión en el útero, se considera que el embarazo se inicia con la última menstruación de la mujer.

Parte Nutricia

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 unos de nutrientes que se necesitan en el embarazo: 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 Buenas fuentes: los cereales fortificados son una gran fuente de ácido fólico. Las verduras de hoja verde oscuro, los cítricos, y las lentejas, los frijoles (alubias, porotos) y los guisantes (chícharos, arvejas) secos son buenas fuentes de folato de origen natural. Calcio: fortalece los huesos Cuánto necesitas: 1000 miligramos (mg) al día; las adolescentes embarazadas necesitan 1300 miligramos al día.

Calorías

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.

Macronutrientes

La proporción de macronutrientes en la dieta de la muestra estudiada se mantuvo de acuerdo con las recomendaciones: lípidos 29,1 %, carbohidratos 58,4 % y proteínas 12,5 %. Buenas fuentes: la carne magra, la carne de aves, los mariscos y los huevos son grandes fuentes de proteínas. Otras opciones incluyen frijoles (alubias, porotos) y arvejas (guisantes, chícharos), frutos secos, semillas y productos de soja.

Micronutrientes

Entre los micronutrientes críticos para el normal desarrollo placentario y fetal se encuentran el yodo, hierro, calcio, vitaminas B9, B6, C, A, D y E. El cuerpo utiliza el yodo para producir hormonas tiroideas. La glándula tiroides no puede funcionar correctamente sin las cantidades adecuadas de yodo. Las personas embarazadas o lactantes necesitan más yodo que la mayoría de las personas. Hierro: prevenir la anemia por deficiencia de hierro El cuerpo utiliza el hierro para producir hemoglobina. La hemoglobina es una proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno a los tejidos del cuerpo. Durante el embarazo, necesitas el doble de hierro que necesitan las mujeres que no están embarazadas. Tu cuerpo necesita este hierro para producir más sangre a fin de suministrarle oxígeno al bebé.

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. 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.

Cantidad y motivo vitamina o mineral

El folato (vitamina B-9) es importante en la formación de los glóbulos rojos y para el crecimiento y la función saludables de las células. Este nutriente es esencial durante el comienzo del embarazo para reducir el riesgo de defectos de nacimiento del cerebro y la espina dorsal. La cantidad diaria recomendada de folato para los adultos es de 400 microgramos (mcg). A las mujeres adultas que están planeando un embarazo o que podrían quedar embarazadas se les debe aconsejar que tomen de 400 a 1000 mcg de ácido fólico por día. La vitamina B6 es esencial para que funcionen bien las enzimas (proteínas que regulan los procesos químicos del cuerpo). La vitamina B6 también influye en el desarrollo cerebral durante el embarazo y la infancia, al igual que el sistema inmunitario. Una dosis típica de vitamina B6 para las náuseas matutinas es de 10 mg a mg, por día. Hable con su médico o partera antes de tomar vitamina B6 para las náuseas matutinas. No tome más de 200 mg al día sin hablar con su médico o partera. Ayudan a promover el desarrollo de los dientes y los huesos del bebé. También puede ser beneficioso buscar una vitamina prenatal que contenga vitamina C, vitamina A, vitamina E, vitaminas B, zinc y yodo. MINERAL: El calcio se utiliza para construir los huesos y los dientes de tu bebé. Toda mujer mayor de 19 años, embarazada o no, debería ingerir 1.000 miligramos de calcio al día, y la cantidad asciende a 1.300 miligramos diarios entre los 14 y los 18 años.

Requerimiento Hídrico

Se recomienda tomar 1,800 a 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.

Recomendaciones Nutricias

1. Consume 5 raciones de frutas y/o verduras al día como mínimo, inclúyelas en cada una de tus comidas, pueden estar crudas o cocidas. Asegúrate de que estén correctamente lavadas y desinfectadas para que no tengan tierra. 2. Come pan, tortilla, arroz, pasta o cereales en todas tus comidas para que puedas tener un aporte de energía adecuada. De preferencia que estos alimentos sean integrales para que te ayuden a combatir el estreñimiento, que puede ser muy común durante el embarazo. 3. Se recomienda que las mujeres embarazadas coman 3 raciones de leche o alimentos derivados de leche como queso y yogurt porque son la mejor fuente de calcio para asegurar tus reservas en el embarazo. Verifica que sean pasteurizados, bajos en grasas y azúcar. 4. 1 o 2 alimentos de origen animal al día para el aporte de proteínas. Elige carnes con poca grasa como pechuga de pavo y pollo, bistec de res y pescados. Asegúrate de cocinarlos bien y no los consumas ahumados o crudos. 5. Limita el consumo de: Aceites y grasas animales, dulces, bebidas endulzadas y refrescos, sal. 6. Mantente hidratada tomando 10 vasos de líquidos al día, de

preferencia agua purificada y evita el consumo de jugos azucarados y néctares. 7. Peso sano, Alimentación saludable, Actividad física Después de que nazca él bebe.

INFANCIA

La infancia o niñez es un concepto amplio aplicado a los seres humanos que se encuentran en fases de desarrollo comprendidas entre el nacimiento y la adolescencia o pubertad.

Parte Nutricia

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.

Calorías

Tu cuerpo necesita calorías simplemente para funcionar, para que el corazón siga latiendo y los pulmones sigan funcionando. En el caso de los niños, el cuerpo también necesita calorías y nutrientes de una variedad de alimentos para crecer y desarrollarse. Los músculos usan calorías para moverse. 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).

Macronutrientes

Las proteínas son nutrientes esenciales que funcionan como los componentes básicos de nuestro cuerpo. Las proteínas ayudan a producir sangre, huesos y enzimas y ayudan a nuestros cuerpos a fabricar células constantemente. En los primeros 6 meses de vida la distribución de energía en macronutrientes será: 15% proteínas, 35% hidratos de carbono y 50% grasas. Para el resto de edades: 15% proteínas, 50% hidratos de carbono y 35% para las grasas. En niños mayores es: 15% proteínas, 55% hidratos de carbono y 30% grasas.

Micronutrientes

Entre todos los micronutrientes, en la infancia son especialmente importantes los siguientes: calcio, hierro y vitaminas A y D. Calcio: el fortalecedor de huesos que los niños y adolescentes necesitan. A medida que los niños crecen, necesitan calcio y otros nutrientes para fortalecer los huesos y tener un cuerpo sano. Los niños de 1 a 3 años necesitan 700 mg de calcio al día (en 2-3 raciones). Los niños de 4 a 8 años necesitan 1.000 mg de calcio al día (en 2-3 raciones). Los niños de 9 a 18 años necesitan 1.300 mg de calcio al día (en 4 raciones). El hierro es un mineral que tiene muchas funciones. El hierro permite que los glóbulos rojos transporten oxígeno por el cuerpo y apoya la capacidad de aprendizaje de un niño. Tener suficiente hierro en el cuerpo puede ayudar a prevenir la deficiencia de hierro

y la anemia por deficiencia de hierro. Los niños entre 4 y 8 años necesitan 10 miligramos de hierro al día, mientras que los que tienen entre 9 y 13 años necesitan 8 miligramos al día. Los adolescentes de género masculino deben tomar 11 mg de hierro al día, mientras que las adolescentes deben tomar 15 mg. La vitamina D es necesaria para la absorción y utilización del calcio y del fósforo. Es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de los huesos y los dientes de niños y adultos. 6-12 meses: 500 µg de retinol= 1665 UI de vitamina A. 1-3 años: 300 µg de retinol= 999 UI de vitamina A. 4-8 años: 400 µg de retinol = 1332 UI de vitamina A. 9-13 años: 600 µg de retinol= 1998 UI de vitamina A. Es importante que los bebés alimentados con leche materna reciban un suministro adecuado de vitamina D a través de un suplemento de 400 UI por día. En el caso de bebés alimentados con leche de fórmula, los requerimientos son los mismos. A menos que el niño beba 32 onzas (946 ml) de leche de fórmula por día.

Requerimiento Hídrico

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.

Recomendaciones nutricias

- Exponerlos a frutas y verduras a una edad temprana.
- Comer juntos en familia con la mayor frecuencia posible.
- Anímelos a beber más agua en lugar de jugos azucarados o refrescos.
- Planifique las meriendas para momentos específicos durante el día.
- Trate de no usar la comida para premiar o castigar a sus hijos.

ADOLESCENCIA

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años. Normalmente la dividen en dos fases; adolescencia temprana de 12 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19 años.

Parte Nutricia

El crecimiento repentino de un adolescente durante este periodo 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. El adolescente tiene unas necesidades nutricionales aumentadas debidas a la velocidad de crecimiento que llega a ser la máxima de toda la vida. Así, se llega a adquirir el 50% del peso definitivo y el 25% de la talla adulta.

Calorías

Tu cuerpo necesita calorías para funcionar: mantener a tu corazón latiendo, a tus pulmones respirando y a tu cerebro pensando. Tus músculos usan calorías para que te puedas mover. Si te mantienes activo todos los días, podrás mantener fuerte tu cuerpo, lo que te ayudará a mantener un peso saludable. Los adolescentes de 15 a 17 años requieren un total de 2300 kcal por día, los cuales deben provenir de los diferentes grupos de alimentos.

Macronutrientes

En líneas generales, la proporción de macronutrientes recomendada en la dieta de los adolescentes no varía mucho de la que se recomienda para niños escolares o para adultos (12-15% de proteínas, 25-35% de lípidos, 50-58% de hidratos de carbono). Es necesario consumir proteínas en la dieta para ayudarle al cuerpo a reparar células y producir células nuevas. La proteína también es importante para el crecimiento y el desarrollo de niños, adolescentes y mujeres embarazadas. Los lípidos son el principio inmediato más energético (9 kcal/g), por lo que su consumo es fundamental a lo largo de toda la edad pediátrica, especialmente en los periodos de rápido crecimiento: los 2-3 primeros años de vida y la adolescencia. Más del 90% de las grasas de la dieta son triglicéridos. Son uno de los principales nutrientes en nuestra alimentación. Estos ayuda a proporcionar energía al cuerpo. Se pueden encontrar tres principales tipos de carbohidratos en los alimentos: azúcares, almidones y fibra.

Micronutrientes

Micronutrientes: Las necesidades de minerales aumentan durante el crecimiento acelerado propio de la adolescencia. Durante esta época adquieren especial importancia el calcio, hierro y zinc, por su rol en crecimiento y por su ingesta potencialmente inadecuada. El calcio es un mineral necesario para muchas partes del cuerpo. Su principal función es formar huesos y dientes fuertes, que contienen el 99 % del calcio del cuerpo. Entre 1 y 3 años de edad: 700 miligramos (mg) Edades entre 4 y 8 años: 1000 mg. Edades entre 9 y 18 años: 1300 mg. 8 Los niveles de hierro al inicio de la adolescencia son importantes para asegurar un crecimiento adecuado durante este período, ya que la deficiencia de hierro puede disminuir el apetito y, entonces, afectar la ingesta de energía. Se recomienda un suplemento de 2 mg/día para varones en edad de adolescentes durante el periodo máximo de crecimiento (10-17 años). El zinc: es esencial para el crecimiento y maduración sexual además de ser un metal enzima, se recomienda consumir entre 8 y 11mg/día.

Requerimiento Hídrico

El cuerpo pierde agua principalmente por los riñones en forma de orina y a través de la piel en forma de sudor. Por eso debes estar hidratado en todo momento: 9- 13 años- varón: 2.1L/día. 9-13 años- mujer: 1.9L/día. 14-18 años- varón: 2.5L/día. 14-18 años- mujer: 2.0L/día. La pérdida de agua bajo temperaturas extremas o durante la realización de ejercicio físico puede ser de unos 10-12 l/día o incluso más.

Recomendaciones Nutricias

- Consumir una dieta balanceada de: cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras.
- Dormir 8 horas diarias.
- Tomar abundante agua.
- Realizar actividades físicas mínimo 60 minutos diarios.
- No consumir en exceso alimentos altamente procesados, refrescos, galletas, embutidos.

ADULTES

La adultez representa una etapa en el desarrollo humano donde el cuerpo ha logrado un estado ideal de madures. En materia de sexualidad, este momento representa la oportunidad de experimentar, conocer y profundizar en la propia expresión sexual.

Parte nutricia

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. Comer la mayor variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas. Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz). Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado).

Calorías

Las necesidades de energía o calorías en el adulto mayor varían. El metabolismo se vuelve más lento y la actividad física disminuye, por lo que necesitan menos calorías en comparación con otras etapas de la vida, como la infancia o la adolescencia. En términos concretos, el requerimiento energético promedio para adultos de 18-60 años, se encuentra en un rango de: 1800 a 2200 kcal por día. 2400 a 2700 kcal por día en hombres.

Macronutrientes

Los macronutrientes son aquellos tipos de nutrientes que se encuentran en grandes cantidades en los alimentos. Además de ser los responsables de aportar la energía necesaria para el día a día, promueven el crecimiento y regulan los procesos metabólicos. Esta cantidad de calorías debes distribuirla entre los rangos aceptables de 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. Las proteínas son muy importantes para el cuerpo. Ayudan a la formación de huesos, músculos, órganos, uñas, pelo y piel y, además, generan hormonas, anticuerpos y varias sustancias esenciales. Se encuentran principalmente en frutos secos y legumbres, siendo de origen vegetal; y en carnes, huevos, lácteos y pescados, siendo proteínas de origen animal. Grasas El aceite, margarina, coco, aguacate son algunos ejemplos de las grasas necesarias para nuestro cuerpo. Son muy importantes, pero es necesario consumirlas con moderación. Ayudan con el crecimiento de células, reducción de ciertas enfermedades, equilibran el azúcar en la sangre, ayudan a la función inmunitaria y al desarrollo cerebral. Hidratos de carbono También conocidos como glúcidos, se dividen en simples y complejos. Los simples se encuentran en la leche, fruta, azúcar y deben consumirse con moderación; mientras que los complejos se obtienen de las papas, pan, cereales, arroz y pasta integral. Son una de las principales fuentes de energía, además ayudan a regular la temperatura y realizar actividad física. Se deben consumir durante cada tiempo de comida, pero manejando la porción adecuada según la edad de tu hijo.

Micronutrientes

•Tal como su nombre lo indica, son aquellos que están presentes en menor cantidad en los alimentos. Los principales son las vitaminas y minerales, necesarias para el mantenimiento interno y el buen funcionamiento del cuerpo. Así, para jóvenes y adultos se establecen unas necesidades de 700 y 600 µg respectivamente. Las necesidades nutricionales aumentan en los grupos de mayor edad (1000 µg para los varones y 800 µg para las mujeres).
•Vitamina A: En frutas de color oscuro, hortalizas de hojas verdes, yema de huevo, productos lácteos, hígado y carne de res y pescado.
•Vitamina D: En pescados grasos como el salmón, aceite de hígado de pescado y algunos productos lácteos enriquecidos.
•También la vitamina E: En hortalizas como la espinaca y el brócoli; frutas como la papaya, el mango y el aguacate; nueces, germen de trigo y aceite de germen de trigo; margarinas y aceites hechos de cártamo, maíz y girasol; así como en nuestro aceite de oliva.
•Vitamina K: En el

repollo, la coliflor, los cereales y las hortalizas de hojas verdes como el brócoli y los espárragos.

Requerimiento Hídrico

Las necesidades hídricas de un adulto normal son de 30-35 ml/kg de peso al día, que para un peso de unos 70 kg representarían 1,5 a 2 l diarios. Estos requerimientos varían en función de la edad, la climatología, el estado fisiológico, el ejercicio y la enfermedad. Como regla básica se consideran unas necesidades de 30-35 ml/kg/día de agua (2100-2450 ml/día para una persona de 70 kg). Entre otras funciones, el agua transporta los nutrientes a las células, ayuda a la digestión y a la eliminación de residuos; mantiene el volumen sanguíneo y la concentración adecuada de electrolitos; mantiene sanos los riñones, lubrica las articulaciones, regula la temperatura corporal por medio de la sudoración.

Recomendaciones Nutricias

- Comer alimentos que le entregan muchos nutrientes sin demasiadas calorías extra, como:
- Frutas y vegetales (elija diferentes tipos con colores vivos)
- Granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral
- Leche descremada y queso bajo en calorías, o leche de arroz o de soya fortificada con vitamina D y Calcio.
- Pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos
- Frijoles, nueces y semillas
- Evite las calorías vacías o huecas: Estas son alimentos que tienen muchas calorías, pero pocos nutrientes, como papas fritas, dulces, productos horneados, bebidas azucaradas y alcohol
- Prefiera alimentos bajos en colesterol y grasas: Especialmente evitar los que contienen grasas saturadas y trans. Las saturadas son grasas de origen animal, mientras que las trans son grasas procesadas en margarina y grasa alimentaria. Se pueden encontrar en los productos horneados que se venden en tiendas o alimentos fritos en los restaurantes de comida rápida
- Tome suficientes líquidos: No se deshidrate. Algunas personas pierden la capacidad de sentir sed a medida que envejecen. Además, ciertos medicamentos pueden aumentar la importancia de beber suficientes líquidos
- Haga ejercicio: Si ha comenzado a perder el apetito, la actividad física puede ayudarle a sentir hambre.

La Vejez

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la vejez es una etapa que conlleva un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, ya que a lo largo del tiempo se acumulan una gran variedad de daños moleculares y celulares. En este sentido, a partir de una cierta edad, es frecuente que la salud se debilite, aumentando la vulnerabilidad y la fragilidad de los más mayores.

Parte Nutricia

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 la dieta en la tercera edad debe ser variada, equilibrada, completa y suficiente. Es recomendable que la comida sea agradable al paladar y que se distribuya en 5 o 6 tomas durante todo el día, fundamentalmente en quienes muestran inapetencia. 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.

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 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. 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). 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.

Micronutrientes

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. 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. Las recomendaciones para el hierro son de 8 mg/día para ambos sexos siendo más conveniente asegurar su aporte a través de la ingesta diaria de alimentos ricos en él (sobre todo, carne, huevos o pescado) que por medio de suplementos. La recomendación para este macronutriente es entre 12-15 mg/día, sin embargo, no se suele recomendar el uso de suplementos debido a su mala absorción intestinal. Por tanto, es recomendable que la dieta para este grupo de edad sea baja en sodio (se recomienda limitar a 2 g/día la ración de este mineral). Todo esto es lo que la persona en la vejez es lo que debe de comer para estar bien saludable.

Requerimiento Hídrico

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. 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).

Recomendaciones Nutricia

• Comer la mayor variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas. • Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz). • Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado). • Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal. • Sobre todo debe realizar un poco de actividad física.

CONCLUSIÓN

Como vimos estas son las etapas en la vida de una persona de como empieza desde el embarazo lo que conlleva una gran responsabilidad de la mamá, porque ella debe de comer muchas cosas sanas como hemos visto que debe tener buena nutrición mediante el embarazo, que cosa es lo que debe de consumir y en que cantidades, todo esto es para que él bebe nazca de una manera muy sana al igual que la mamá este bien fuerte y sana al momento de que nazca su bebe, luego es la infancia aún sigue siendo responsabilidad de la mamá por que debe estar pendiente de niño de la cosa que debe de consumir para que este bien fuerte y sano por eso siempre debe de comer muchas vitaminas para que crezca de una manera muy saludables, sobre todo es responsabilidad de los padres en darle toda su comida a comer debe de ser, luego la adolescencia ya el niño tiene más conciencia de lo que debe de consumir para que este bien sano y muy fuerte, sobre todo en esa etapa el adolescente como de todo tipo de comida sanas y malas lo que le puede ocasionar problemas con su salud, por eso siempre debe de comer cosas saludables lo que sería las frutas y verduras lo que sería lo más sano para el adolescente, en la etapa de la adultez, en esta etapa ya no se necesita que mamá este dándole la comida porque una es más independiente pero aun así la mamá siempre está ahí para darle lo mejor y que siempre estes bien saludable, es donde la persona se debe de cuidar mucho más en las cosas que consume porque está más propenso a enfermedades y lo que puede ocasionar a su salud sería una enfermedad grave, por eso siempre deben de comer comida saludable los que sería comer cosas que non contengan mucha grasa y sobre todo no deben consumir alientos en grandes cantidades por eso siempre debemos cuidar nuestra salud en todo momento, lo que es la etapa de la vejez es lo último en esta etapa es cuando una persona debe tener mucho más cuidado con lo que consume porque ya la persona ya no esta fuerte como antes, lo que dará a su vida un gran cambio, porque ya no podrá consumir todas las cosas que comía antes por eso siempre debemos estar pendientes de las personas mayores en la vejez por eso debemos de comer los más sanos que podamos para así poder llegar a la última etapa hoy en día ya las personas no llevan a la etapa de la vejez por muchas enfermedades, por el mal consumo de alimentos, siempre cuidemos nuestra salud en todo momento para tener una larga vida y morir muy sanamente.

Fuentes Bibliográficas

- <https://medlineplus.gov/spanish/pregnancyandnutrition.html>.
- https://www.nestlebabyandme.com.mx/embarazo/que-comer-durante-el-embarazo?gad_source=1&gclid=Cj0KCCQjws560BhCuARIsAHMqE0F5DmXx_CKPm_22FLZh5T3a68IpDNHWVg15KEf9Trqd2jnneNgiEiAaAqHYEALw_wcB&gclsrc=aw.ds.
- <https://www.unicef.org/es/nutricion-primera-infancia>.
- <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentación-saludable-actividad-física-vida/ayudar-niños>.
- <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-lanutricion-del-adolescente-habitos-13129194>.
- <https://infoalimenta.com/alimentación-en-la-edad-adulta#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20en%20la%20edad,f%C3%ADsica%20que%20realiza%20la%20persona>.
- https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632017000300199#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20es%20esencial%20para,el%20enfrentarse%20a%20enfermedades%20cr%C3%B3nicas.
- <https://www.nia.nih.gov/espanol/mantener-su-buena-salud/sabemos-sobre-como-envejecer-saludablemente#:~:text=Cuidar%20su%20salud%20f%C3%ADsica%20incluye,medida%20a%20un%20envejecimiento%20saludable>.