



TEMA: Nutrición en las diferentes etapas del ser humano.

MATERIA: Nutrición clínica.

DOCENTE: Joanna Judith Casanova Ortiz.

ALUMNA: Karla Guadalupe Mérito Gómez.

PARCIAL: Tercer parcial.

LICENCIATURA: Enfermería.

CUATRIMESTRE: Tercer cuatrimestre.

# **Nutrición en las diferentes etapas del ser humano**

## **Introducción:**

En este ensayo hablaremos sobre las diferentes etapas del ser humano en el ámbito de la nutrición, todos sabemos que la nutrición juega un papel muy importante y fundamental en la salud y el desarrollo a lo largo de toda la vida humana, desde que uno nace hasta que uno envejece, los temas que vamos a abordar son: Embarazo, infancia, adolescencia, adultez, y vejez, son temas que como mencione algunos todavía estamos pasando, unos que otros ya vivieron cada una de ellas y otros lo están por vivir.

Por ello es importante conocer cada una de estas etapas en el ámbito nutricional para conocer más allá de una vida saludable y los beneficios de esta en cada etapa, conoceremos las aportaciones nutricias de cada etapa, sobre los requerimientos hídricos, cosas que quizá parecen para algunos no ser tan “importantes” pero es más importante de lo que uno cree si se va conociendo más a fondo, viendo que son cada una de ellas, para que nos puede servir e beneficiar cada etapa del ser humano, suele ser interesante en cada uno de los ámbitos pero es más importante saber cómo cuidarte saludablemente para así también estar bien en todos los ámbitos con una buena salud, sin ningún tipo de enfermedad o protegiéndonos para no ir desarrollando ninguna con el tiempo, por eso es importante conocer más de la nutrición en las diferentes etapas del ser humano.

# EMBARAZO

El embarazo es un periodo que transcurre entre la concepción (fecundación de un ovulo por un espermatozoide) durante esta etapa las necesidades nutricionales de la mujer van a cambiar significativamente para apoyar el crecimiento y el desarrollo del bebé y así mantener la salud de la madre.

Es importante saber todo lo nutricional y a continuación veremos cada uno de los puntos de esta etapa:

Las calorías son importantes tanto para la mujer embarazada, como también para el crecimiento de la placenta, las calorías que se deben consumir en esta etapa en el segundo trimestre la mayoría de las mujeres necesitan alrededor de 340 calorías extras, en el último trimestre la mayoría de las mujeres necesitan alrededor de 450 calorías extras cada día en total debe de consumir de 1,800 calorías por día hasta 2,200 calorías.

En aportación nutricia veremos los micronutrientes y macronutrientes ambos son importantes para esta etapa porque de igual manera juegan un papel vital en este proceso macronutrientes deberían ser: **Carbohidratos: 50- 60 %- Lípidos: 20 – 30 % Proteínas: promover el crecimiento cuanto necesitas: 71 gramos al día.** En micronutrientes para un normal desarrollo placentario y fetal se encuentran el yodo, hierro, calcio, vitaminas B9, B6, C, A, D Y E.

Durante esta etapa destacan las siguientes vitaminas más importantes los cuales son: **Hierro** que sirve para el crecimiento y desarrollo cerebral para el bebé debe de recibir 27 miligramos de hierro al día. – **El Calcio:** durante el embarazo puede reducir el riesgo de preeclampsia, las embarazadas adultas deben de recibir 1,000 miligramos de calcio al día, y las embarazadas adolescentes (entre 14 y 18 años de edad) necesitan aproximadamente 1,300 miligramos de calcio al día. – **La vitamina D:** Ayuda al calcio a formar huesos y dientes del bebe todas las mujeres embarazadas deben recibir 600 unidades internacionales de vitamina D al día.

El requerimiento hídrico para las mujeres embarazadas debe de ser mayor que el de una mujer normal debido a las necesidades adicionales del feto, el líquido amniótico y el aumento del volumen sanguíneo, es recomendable tomar 2.3 litros de agua al día.

Ahora bien, pasemos a las recomendaciones nutricias, las recomendaciones nutricias son aquellos consejos basados sobre la cantidad y el tipo de alimento que una persona debe

consumir, en este caso las recomendaciones para la etapa del embarazo las cuales algunas recomendaciones son:

- Consumir verduras y frutas.
- Incluir alimentos ricos en calcio, hierro, y ácido fólico.
- De preferencia realizar cinco comidas al día, desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- Moderar el consumo de sal y alimentos embutidos (jamón, salchichas, queso de puerco etc.)
- Priorizar los alimentos integrales sobre los procesados.

## INFANCIA

La infancia es un periodo de tiempo que abarca desde el momento del nacimiento de una persona hasta el momento de donde comienza la pubertad, la infancia también se puede dividir en varias sub etapas: Primera infancia de 0 – 3 años. – Infancia temprana de 3 – 6 años. – Infancia intermedia de 6 – 12 años. Y la infancia es una etapa de gran plasticidad cerebral lo que quiere decir es que el cerebro es especialmente receptivo a nuevas experiencias y aprendizajes.

La caloría adecuada en la infancia es fundamental por varias razones como el crecimiento y desarrollo, desarrollo del sistema inmunológico, establecimiento de hábitos alimenticios saludables, las cantidades de calorías recomendables son: A partir del **primer año 800 a 1,000 kilo calorías al día - de los 4 años en adelante se debe consumir 1. 800 kilo calorías al día (90 kcal/kg/ día) - de los 7 a los 12 años, 2000 kilo calorías al día (70 kcal/kg/ peso/día).**

Durante la etapa de la infancia en aportación nutricia veremos los micronutrientes y macronutrientes los cuales ambos son esenciales en la infancia para el crecimiento y desarrollo del niño. En los primeros **6 meses de vida** en macronutrientes será: **Carbohidratos 35% - lípidos 50% -proteínas 15%**, Para el resto de las edades: **carbohidratos 50% - Lípidos 35% - Proteínas 15%**. En niños mayores es: **Carbohidratos 55%- Lípidos 30% - Proteínas 15%**. En micronutrientes se deben de recibir las cantidades necesarias de nutrientes críticos como lo es **el calcio, hierro, vitaminas A, C y D.**

Durante esta etapa se destacan las vitaminas más utilizadas e importantes durante la infancia las cuales son: **Calcio:** que el calcio es necesario para la correcta formación de los

dientes y en conjunto con la **vitamina D** para el desarrollo de la estructura ósea **Vitaminas A y D** es otro de los nutrientes esenciales para un crecimiento y desarrollo normal del niño. El requerimiento hídrico en la infancia es vital para asegurar el bienestar general y el desarrollo saludable de los niños, por eso es recomendable en niños **de 2 – 3 años 1. 3 Litros al día – de 4 – 8 años 1. 6 litros al día- y de 9 – 13 años 2. 1 Litro al día.**

Las recomendaciones nutricias en la infancia se refieren a las pautas y directrices sobre la ingesta adecuada de nutrientes esenciales. Existe un cuadro de ablactación que es utilizado en esta etapa que se refiere a las etapas y a los procesos relacionados con la introducción gradual de alimentos sólidos y la disminución de lactancia materna o la formula infantil

En el cuadro de ablactación se recomienda de:

- 4 a 6 meses: frutas y verduras en forma de papilla y en seguida el biberón con leche, y ofrecer una fruta por semana o una verdura.
- 6 a 8 meses frutas, verduras y cereales, en forma de papillas, solo se administrarán papillas que contengan los alimentos indicados.
- 8 a 10 meses frutas, verduras, cereales, leguminosas, y carnes, de igual manera se administrará en forma de papilla que contengan los alimentos señalados, y todos los líquidos se administraran en biberón.
- 10 a 12 meses: frutas, verduras cereales, leguminosas, carnes, lácteos, azúcares, y embutidos, administrar la leche en biberón y los demás líquidos como jugos o agua en taza o vaso entrenador. Administrar los alimentos de acuerdo a la consistencia señalada en el cuadro, evitando ofrecer alimentos alergénicos antes del año de edad.
- 12 meses en adelante todos los antes mencionados y evitar mariscos, alimentos no pasteurizados o patentados y carne de cerdo. Administrar la leche y todos los líquidos en taza – vaso entrenador, administrar los alimentos de acuerdo a la porción establecida, así como la consistencia señalada.

A partir del año en recomendación nutricia para la infancia se recomienda

- El alimento no debe de ser un momento protocolario y aburrido.
- Jamás dejar pasar el desayuno
- El niño comerá de todo si mama les enseña a carias los alimentos. El menú no debe depender solo de comida rápida ni alimentos instantáneos.
- Debe de consumir frutas, verduras, nueces y semillas sin sal.
- Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, que incluyen leche, yogur, queso y bebidas no lácteas fortificadas.

# ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano que ocurre entre la infancia y la adultez y esta etapa está caracterizada por cambios físicos, emocionales, sociales y hasta cognitivos, esta etapa es considerada desde los 10 a 19 años.

De igual manera es importante saber todo lo que abarca nutricionalmente y todos los puntos que son requeridos en esta etapa:

Las calorías son importantes durante la adolescencia porque este período es crucial para el crecimiento y desarrollo físico, así también para la formación de hábitos alimenticios saludables en esta etapa se debe consumir las siguientes calorías: Niños: 1400- 2400 (sedentario) en niños activos: 1600 – 3200 calorías en niñas 1200 – 1800 (sedentario) y en niñas activas 1600 – 2400 calorías.

En aportación nutricia veremos los micronutrientes y macronutrientes que son esenciales durante esta etapa por varias razones por el crecimiento y desarrollo, por salud mental y emocional, para las prevenciones de enfermedades que se puedan presentar a largo plazo las cantidades correspondientes son: **Carbohidratos: 50 a 60 % - Proteínas: entre el 10 a 15 % y Lípidos: no más del 30%**. Los micronutrientes que debe de consumir son: calcio, hierro y el zinc.

Durante esta etapa se destacan las vitaminas más importantes que se debe consumir un adolescente son: **La vitamina C:** ayuda al crecimiento y reparación de tejidos en todas las partes del cuerpo. – **El Zinc:** es importante para el crecimiento normal, fortalecer el sistema inmunológico y también a la cicatrización de heridas. – Y la vitamina E: que protege del daño celular y mantiene sano los glóbulos rojos.

El requerimiento hídrico en la adolescencia es demasiado fundamental para el bienestar físico y mental durante la adolescencia la cual es una etapa crítica de crecimiento y desarrollo, por eso se recomienda tomar **1. 4 y 2 litros al día.**

Por consiguiente, las recomendaciones nutricias en la adolescencia son cruciales para asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados durante una etapa de rápido cambio físico y mental. Las recomendaciones nutricias para esta etapa de la adolescencia son:

- Niñas y niños y adolescentes deben consumir una dieta balanceada de: cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras.
- Tomar abundante agua por lo menos 1.5 litros al día
- No deben consumir en exceso alimentos altamente procesados.
- Comer las tres comidas principales y dos colaciones.

- Moderar el consumo de carnes rojas, consumir pescado o pollo sin piel.

## ADULTEZ

La adultez es una etapa en el desarrollo humano donde el cuerpo ha logrado un estado ideal de madurez, física, emocional y mental durante esta etapa las personas suelen asumir responsabilidades significativas. La adultez se puede dividir en tres sub – etapas:

- Adultez temprana: Aproximadamente entre los 20 y 40 años.
- Adultez media: aproximadamente entre los 40 y 60 años.
- Adultez- tardía: A partir de los 65 años.

Así como en todas las etapas las calorías son de importancia, porque nos proporcionan la energía necesaria para mantener las funciones vitales del cuerpo, así como la respiración, la circulación sanguínea y la regulación de la temperatura corporal. Por eso es recomendable consumir: **Hombres sedentario: 2200 – 2600 Hombre activo: 2400 – 3000 – Mujeres sedentarias: 1600 – 2000 Mujeres activas: 1800 – 2400.**

Por consiguiente, veamos las aportaciones nutricias donde veremos cuanto de macronutrientes y micronutrientes debemos de consumir. Como bien sabemos en la etapa de adultez es importante mantener un equilibrio adecuado de micronutrientes y macronutrientes para asegurar un funcionamiento óptimo del cuerpo. Las cantidades correspondientes de los macronutrientes son las siguientes: **Carbohidratos: 45 al 60% - Lípidos: 20 – 35% y Proteínas: 10 al 30 %.** Pasemos con los **micronutrientes se requiere la vitamina B12: huevos, carnes, lácteos. – Hierro: Carnes rojas, hígado, legumbres, yema de huevo, verduras de hoja verde.**

Ahorita veremos las vitaminas más importantes en esta etapa las cuales son: **Vitamina B12:** esta es importante para la producción de glóbulos rojos y la función neurológica. La **Vitamina C:** que es conocida por sus propiedades antioxidantes y su papel en la función inmunológica y la síntesis de colágeno. Y la **Vitamina A:** que es esencial para la visión, el sistema inmunológico y la reproducción.

El requerimiento hídrico en la etapa de la adultez es importante por varias razones, así como la función celular y metabólico, también para la regulación corporal y otros beneficios más. Por eso es recomendable tomar de **1. 5 litros a 2 litros de agua diario.**

Pasemos a las recomendaciones nutricias en esta etapa de la adultez, que las recomendaciones nutricias nos sirven para llevar un control de alimentación para tener un buen bienestar de salud. En esta etapa se recomienda:

- Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azucares y sal.
- Beber agua natural mínimo litro y medio al día.
- Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz)
- Consumir frutas y verduras.
- Frijoles, guisantes, nueces sin sal y semillas.

## **VEJEZ**

La vejez es una etapa de vida que comienza a los 60 años u es considerada la última etapa de vida y forma parte del envejecimiento. Esta etapa de la vida generalmente se asocia con la disminución de la capacidad física y mental.

Ahora bien, pasemos con las calorías que se necesitan en esta etapa que son: **2300 kcal en hombres y en mujeres 1900 kcal.**

Bueno, veamos las aportaciones nutricias donde veremos los macronutrientes y micronutrientes de esta etapa. **Carbohidratos: 45 – 65 % Lípidos 20 – 30 % y Proteínas 10 – 35 %.** En micronutrientes: **Vitamina A una ingesta de 600 – 700 ug/día, Vitamina B12 una ingesta de 2. 5 ug/ día.**

También veremos las vitaminas más utilizadas dentro de estas destacan las siguientes vitaminas: **Vitamina B12:** te ayuda a aprovechar la energía de las proteínas y grasas de los alimentos y a producir glóbulos rojos que transportan oxígeno a las células y los músculos en funcionamiento. El **calcio** en esta etapa debe de ser utilizada para fortalecer los huesos. **La vitamina D:** ayuda a la absorción del calcio por parte del cuerpo y supervisa el movimiento de calcio dentro y fuera de los huesos y participa de manera similar en la salud del musculo esquelético

Ahora pasemos con el requerimiento hídrico en esta etapa que como todo siempre va ser importante por eso se recomienda tomar **2. 5 a 2. 7 litros al día,** esto es de **8 a 10 vasos al día.**

Veamos ahora las recomendaciones nutricias para esta etapa las cuales son:

- Leche baja en grasa o descremada; productos lácteos; leche de soya, almendras, arroz, u otras bebidas con vitamina D y calcios agregados.

- Frutas y verduras ricas en vitaminas, minerales, y antioxidante, se recomienda consumir una variedad de colores y tipos.
- Grasas saludables, así como aceite de soya, aguacate, nueces, y semillas que proporcionan grasas insaturadas beneficiosas.
- La hidratación es crucial mantenerse bien hidratado, preferiblemente con agua. También se puede incluir infusiones y caldos bajos en sodio.
- También deben de consumir alimentos ricos en fibras, para mantener un sistema digestivo saludable y prevenir el estreñimiento. Ejemplo incluyen frutas frescas y secas (como ciruelas pasas) verduras, legumbres, y cereales integrales.

## **CONCLUSIÓN**

Concluyendo con este trabajo por último es importante que sepamos, que la nutrición siempre va a jugar un papel importante en nuestras vidas, más bien en cada una de las etapas de nuestras vidas desde la infancia hasta la vejez.

En todas las etapas de la vida es importante mantener una hidratación adecuada y adaptar la dieta a las necesidades individuales y condiciones de salud. En todo el trabajo se hizo mención de todo lo importante que se debería consumir en cada una de las etapas, que nos brindan, que beneficios tienen, cuanta cantidad es la adecuada, entre otras.

Es importante saber todo sobre estos temas, ya que siempre serán de una gran ayuda en nuestra vida diaria.

Cada etapa de la vida presenta demandas únicas para la nutrición para la nutrición y adaptar la alimentación a estas necesidades es crucial para promover la salud y el bienestar a lo largo del tiempo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

### EMBARAZO:

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/embarazo>

<https://health.gov/espanol/myhealthfinder/embarazo/nutricion-actividad-fisica/alimentate-saludablemente-embarazo-consejos->

[rapidos#:~:text=Consume%20la%20cantidad%20correcta%20de%20calor%C3%ADas%20para%20ti&text=Segundo%20trimestre%20](https://health.gov/espanol/myhealthfinder/embarazo/nutricion-actividad-fisica/alimentate-saludablemente-embarazo-consejos-rapidos#:~:text=Consume%20la%20cantidad%20correcta%20de%20calor%C3%ADas%20para%20ti&text=Segundo%20trimestre%20)

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000603.htm#:~:text=Para%20la%20mayor%C3%ADa%20de%20las,por%20d%C3%ADa%20en%20el%20do>

[https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v33s4/01\\_original.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v33s4/01_original.pdf)

<https://www.imss.gob.mx/maternidad2/estas-embarazada/alimentacion>

<https://medlineplus.gov/spanish/pregnancyandnutrition.html>

### INFANCIA:

<https://analesdepediatria.org/en-alimentacion-del-nino-edad-preescolar-articulo-13081721#:~:text=A%20partir%20del%20primer%20a%C3%B1o,%2F%20kg%20peso%20Fd%C3%ADa>

<https://formacion.sefh.es/dpc/sefh-curso-nutricion/curso-nutricion-modulo7.pdf>

<https://www.cincinnatichildrens.org/espanol/temas-de-salud/alpha/a/adolescent#:~:text=El%20crecimiento%20repentino%20de%20un, vitaminas%20A%2C%20C%20y%20D>

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-ingesta-minerales-vitaminas-poblacion-infantil->

[13023370#:~:text=Entre%20todos%20los%20micronutrientes%2C%20en,y%20vitaminas%20A%20y%20D.&text=Es%20necesario%20para%20la%20correcta,desarrollo%20de%20la%20estructura%20%C3%B3sea](https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-ingesta-minerales-vitaminas-poblacion-infantil-13023370#:~:text=Entre%20todos%20los%20micronutrientes%2C%20en,y%20vitaminas%20A%20y%20D.&text=Es%20necesario%20para%20la%20correcta,desarrollo%20de%20la%20estructura%20%C3%B3sea)

<https://es.slideshare.net/slideshow/cuadro-de-ablactacinpdf/257851853>

### ADOLESCENCIA:

<https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/multimedia/table/n%C3%BAmero-estimado-de-calor%C3%ADas-necesarias-basado-en-la-edad-el-sexo-y-el-nivel-de-actividad>

<https://inta.uchile.cl/noticias/201100/alimentacion-del-adolescente#:~:text=Es%20relevante%20tener%20en%20cuenta,contienen%20las%20verduras%20y%20frutas>

<https://www.myvitamins.es/articulos/bienestar/las-vitaminas-mas-importantes-para-los-adolescentes/>

<https://www.ceupe.com/blog/que-es-la-infancia.html>

#### **ADULTEZ:**

<https://www.aarp.org/espanol/cocina/dieta-y-nutricion/info-2019/como-hacer-el-conteo-de-macros.html#:~:text=Esta%20cantidad%20de%20calor%C3%ADas%20debes,al%2035%25%20a%20las%20prote%C3%ADnas>

<https://enlinea.santotomas.cl/actualidad-institucional/mundo-santo-tomas/nutrientes-criticos-deben-consumir-los-adultos-mayores/99863/#:~:text=Vitamina%20B12%3A%20Carnes%2C%20huevos%20y,Previene%20las%20anemias>

<https://www.gob.mx/inapam/articulos/importancia-de-la-hidratacion-en-las-personas-mayores?idiom=es#:~:text=Ingerir%20l%C3%ADquidos%20regularmente%2C%20aunque%20que,menos%2C%20180%20ml%20de%20agua>

<https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-saludable-en-la-vejez?idiom=es#:~:text=Consumir%20lo%20menos%20posible%20de,de%20actividad%20f%C3%ADsica%20al%20d%C3%ADa>

#### **VEJEZ:**

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

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2009000100020](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2009000100020)