



Catedrático: Joanna Judith Casanova Ortiz

Alumna: Wendy Guadalupe Díaz Castro

Materia: nutrición clínica

Tema: nutrición en las diferentes etapas del ser humano

Modalidad: enfermería 3

tercer parcial: 6 de julio del 2024

# INTRODUCCION

El desarrollo humano es un proceso continuo que implica el crecimiento y mejora de las capacidades de las personas a lo largo de su vida. El desarrollo humano se basa en la idea de que todas las personas tienen el potencial de crecer y desarrollarse, y que este desarrollo debe ser equitativo y sostenible, a lo largo de la vida hay 5 etapas embarazo, infancia, adolescencia, adultez y vejez estas etapas te hablan de lo que pasaras en tu ciclo de vida y como debes alimentarte y estar en movimiento para una vida saludable, en el desarrollo de este ensayo te daremos a conocer como debes de cuidarte y cuidar en todo el ciclo de vida, durante el embarazo hay que tener mayor cuidados y una vida mas sostenible en tanto el alimento, ejercicio y obedecer en como ayudaras al bebe' en su buena formación después del embarazo viene la infancia del bebe en donde se hablara hasta del ciclo de ablactación en como debes de estarle dado la comida al bebe, en los cambios de la adolescencia en la actitud que toman y la rebeldía de no cuidarse, adultez es una etapa mas centrada en donde ya te irán afectando en como te alimentaste e ejercitaste en tus etapas anteriores y por ultimo la vejez en donde ya tu cuidado debe ser mas estricto por todas las dificultades y cambios que tiene el cuerpo y tomar mas vitaminas para el fortalecimiento.

# EMBARAZO

El embarazo es el periodo que pasa desde la concepción hasta el nacimiento del bebé, Aproximadamente, el periodo gestación 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. A partir de este momento, pasarán 40 semanas de desarrollo fetal hasta el parto El embarazo se divide en tres etapas trimestrales. Durante el primer trimestre, el cuerpo pasa por muchos cambios. Los cambios hormonales afectan prácticamente a todos los sistemas de órganos estos cambios pueden manifestar síntomas incluso en las primeras semanas de embarazo. El retraso menstrual es un signo evidente de embarazo. 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, alimentos que deben consumir una embarazada micronutrientes y macronutrientes:

Folato y ácido fólico: prevenir los problemas de nacimiento del cerebro y de la médula espinal.

Cuánto necesitas: 400 microgramos 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

Buenas fuentes: los productos lácteos son las fuentes de calcio que mejor se absorben. Entre las fuentes que no son lácteos se incluyen el brócoli y la col rizada. Muchos jugos de frutas y cereales para el desayuno también están fortificados con calcio.

La vitamina D promueve la fuerza ósea

Cuánto necesitas: 600 unidades internacionales al día

Buenas fuentes: los pescados grasos, como el salmón, son una excelente fuente de vitamina D. ¿Qué tipo de alimentos y bebidas debo consumir? Un plan de alimentación saludable para el embarazo incluye alimentos y bebidas ricos en nutrientes. Les recomiendan estos alimentos y bebidas todos los días: frutas y verduras (aportan vitaminas y fibra) cereales integrales, como avena, pan integral y arroz integral (aportan fibra, vitaminas B y otros nutrientes necesarios) leche y productos lácteos bajos en grasa o descremados, leche de soya, almendra, arroz u otras bebidas con vitamina D y calcio agregados proteínas de fuentes saludables, como frijoles y guisantes, huevos, carnes magras, pescado y mariscos con bajo contenido de mercurio (hasta 12 onzas por semana) y nueces y semillas sin sal, si puede tolerarlas y no es alérgica.

RECOMENDACIONES:

Ciertos alimentos y bebidas pueden ser nocivos para el bebé si los ingiere

durante el embarazo.

Alcohol

Cafeína

Pescados que podrían tener altas concentraciones de mercurio Alimentos que podrían causar enfermedades a usted o a su bebe Cualquier cosa que no sea para comer hacer ejercicio y llevar una dieta balanceada y un buen control de vitaminas calcio y hierro.

## INFANCIA

La etapa de la infancia empieza desde el primer año hasta los 11 dividiéndose en dos etapas la nutrición en la infancia es importante para el buen desarrollo física y psicológica del menor.

### NUTRICION EN LA INFANCIA

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, evitando grandes cantidades de azúcar, grasas saturadas o sales agregadas. más equilibrado, le comienzan a salir todos los dientes, sus extremidades siguen creciendo, tiene equilibrio 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 más equilibrado, le comienzan a salir todos los dientes, sus extremidades siguen creciendo, tiene equilibrio y diversas habilidades físicas y psicosociales. Diferencia los olores, colores, los sonidos, las texturas y las distintas formas de los objetos. En los primeros 6 meses de vida la distribución de energía en macronutrientes será: 15% proteínas, 35% hidratos de carbono y 50% grasas 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 Entre todos los micronutrientes, en la infancia son especialmente importantes los siguientes: calcio, hierro y vitaminas A y D. Es necesario para la correcta formación de los dientes y junto con la vitamina D para el desarrollo de la estructura ósea. Se requieren distintos nutrientes y micronutrientes para los diferentes procesos del desarrollo del bebé, incluyendo vitamina D y calcio para el desarrollo óseo (4) y DHA y colina para el desarrollo del cerebro (5), así como hierro, zinc, vitaminas A, D y B12 y folato. Su requerimiento hídrico es de 4 vasos al día de 1 a 3 años, 5 vasos de 4 a 7 años. Las recomendaciones se les da a los papás ya que ellos lo tienen que aplicar en el menor como: la variedad de la comida

saludable, el ejercicio de los niños, el ejercicio mental, y que la comida este apetitosa.

## ADOLECENCIA

Desde un punto de vista biológico la adolescencia coincide, aproximadamente, con la pubertad, etapa en la que los seres humanos experimentamos importantes cambios fisiológicos, principalmente a nivel sexual y cognitivo. Sin embargo, la adolescencia no puede definirse solo por los procesos de maduración biológica. Tiene, además, una dimensión social y cultural de la que depende la atribución de significados, conductas y El principal objetivo de las recomendaciones nutricionales en este periodo será conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado. Las necesidades nutricionales se encuentran elevadas, debido a los rápidos cambios que se suceden del ritmo 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); aumentando las necesidades de hierro, vitaminas (A, D y C), ácido fólico y calcio. Son tres los minerales que tienen 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 del muscular. El zinc con el desarrollo de la masa ósea, muscular. También está relacionado con crecimiento del cabello y uñas los adolescentes tiene la capacidad de beber hasta 50 % mas de liquido que de alimento 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

REALIZAR, ACTIVIDADES FÍSICAS (MÍNIMO 60 MINUTOS DIARIARIOS), NO DEBEN CONSUMIR EN EXCESO ALIMENTOS ALTAMENTE PROCESADOS (REFRESCOS, GALLETAS, EMBUTIDOS, ETC.) DORMIR 8HRS DIARIAS, TOMAR ABUNDANTE AGUA CONSUMIR UN DIETA BALANCEADA DE: CEREALES,

LÁCTEOS, CARNES, HUEVOS, FRUTAS Y VERDURAS.

## ADULTEZ

Se llama adultez a la etapa del desarrollo humano que prosigue a la juventud y antecede a la vejez. Es la etapa en que se obtiene la plena madurez física e intelectual del individuo, y se obtiene la plenitud de los derechos y deberes sociales y legales.

CALORIAS

MICRONUTRIENTES

MACRONUTRIENTES

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.

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. Vitamina B12 para obtener energía. Calcio para fortalecer los huesos. Vitamina D ayuda a absorber el calcio. Vitamina B6 ayuda en el metabolismo de grasas, carbohidratos y proteína. VITAMINA B12: Es importante para la producción de glóbulos rojos y la función neurológica. Las personas mayores y los veganos a menudo tienen dificultades para obtener suficiente B12 de los alimentos.

VITAMINAS MAS USADAS EN ESTA ETAPA

(EDAD ADULTA)

VITAMINA C: Conocida por sus propiedades antioxidantes y su papel en la función inmunológica y la síntesis de colágeno

COMPLEJO B: Incluye varias vitaminas B que ayudan al metabolismo energético y la salud del sistema nervioso

VITAMINA A: Es esencial para la visión, el sistema inmunológico y la reproducción, Requerimiento Hídrico Las necesidades hídricas de un adulto normal son de 30-35 ml/kg de peso al día, que para un peso de nos 70 kg representarían 1,5 a 2 l diarios. Estos requerimientos varían en función de la edad, la climatología, el estado fisiológico, enfermedad. Se recomienda los adultos a consumir algunos de los

siguientes alimentos y bebidas que son ricos en nutrientes:

frutas y verduras.

granos integrales, avena, pan integral y arroz integral.

mariscos, carnes magras, aves y huevos.

frijoles, guisantes, nueces sin sal y semillas.

verduras en rodajas o zanahorias pequeñas con humus.

## VEJEZ

Dado que la vejez disminuye a la tasa del metabolismo basal necesita estos nutrimentos Indicó que la ingesta en estas personas debe incluir alimentos como carnes magras, pescado, lácteos descremados y derivados, cereales integrales y una dieta alta en fibra, ya que tienden a presentar estreñimiento; también, se debe considerar que las preparaciones sean altas en Vitamina D, Zinc y Calcio, Se recomienda: Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado). Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal. Beber agua natural (mínimo litro y medio al día). Procurar la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos, la vitamina C, y las vitaminas del complejo o grupo B: tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, vitamina B12, biotina y ácido fólico Energía (kcal/ kg de peso / día) 25 -40. % calorías de grasa. < 30. % calorías de carbohidratos. > 55. Proteínas (g/ kg de peso/ día) 0.6- 0.7. Agua (litros/día) 1.8 – 2.8. Fibra (g/día) 28 – 34. Sodio (g/día) 1.5 – 2.3. Calcio (mg/día) 1.0 - 1.2.

### RECOMENDACIONES NUTRICIAS:

El adulto debe mantener una dieta que se acomode a su estilo de vida ya que la mayoría de adultos mayores sufren de diabetes e hipertensión entre otras



enfermedades, un poco de ejercicio le caería bien para sus huesos y salud

## CONCLUSION

Las 5 etapas de la vida debemos tener en cuenta la nutrición ya que a lo largo de la vida nos dará muchos fortalecimientos y un buen estilo de vida para que en nuestras 2 ultimas etapas no nos afecte de mas y podamos estar tranquilos física y psicológicamente.





