



**NOMBRE DEL ALUMNO: Marvin Alejandro
Palomeque Cornelio.**

**TEMA: Alimentación en las diferentes etapas de
vida.**

PARCIAL: III

MATERIA: Nutrición clínica.

DOCENTE: Joanna Judith Casanova Ortiz.

CARRERA: Lic. Enfermería.

CUATRIMESTRE: 3ro.

INTRODUCCIÓN:

Empezaremos a conocer la forma de alimentación que tenemos en cada etapa de la vida, ya que esta es fundamental para la supervivencia del ser humano. Es la forma de proporcionarle alimentos al organismo mediante la selección, su cocinado y su ingestión.

En caso específicos como en la lactancia que pues obviamente los bebés son poca las opciones de selección que tienen. De manera muy general podemos decir que cada parte de nuestra vida necesita una manera diferente de alimentarse ya que hay una demanda diferente de nutrientes en cada etapa. La capacidad que tiene cada ser humano de obtener los alimentos será una manera esencial de conocer su manera saludable de alimentarse.

DESARROLLO:

El embarazo es la primera etapa que estudiaremos, esta consta de un proceso gestacional de 9 meses o un aproximado de 40 semanas. En este proceso se debe mantener el mismo margen de consumos de frutas, verduras, cereales, etc. Pero es esta etapa debe haber un consumo importante de ciertos nutrientes, por mencionar algunos el Folato y Acido fólico, son importantes para el buen desarrollo y prevenir problemas de nacimiento del cerebro y medula ósea.

Estos nutrientes se deben consumir antes y durante del embarazo.

El calcio y la vitamina D, son importantes para el buen desarrollo de la parte ósea del bebé, el consumo de hierro durante el embarazo es de vital importancia ya que se necesita el doble de este para producir suficiente hemoglobina y poder llevar el oxígeno y nutrientes necesarios para el bebé.

Se necesitará una cantidad recomendada de consumos de macronutrientes:

CALORIAS: 1er trimestre: peso normal: no se añaden, sobrepeso: no se añade, desnutrición: 500 cal.

- 2do trimestre en adelante: peso normal: 500 cal.
- 3er trimestre se mantiene la cantidad del 2do.

LIPIDOS: 20 – 30%

- PROTEINAS: Proteína: promover el crecimiento Cuánto necesitas: 71 gramos (g) al día.

Seguir estos consejos ayudaran a mantener un peso correcto durante el embarazo, se necesita tener una buena actividad física en medida de lo posible.

Después del embarazo se inicia el proceso de lactancia, la leche materna es suficiente para solventar todas las necesidades nutricias del bebé durante los primeros 6 meses de vida. El bebé recibe inmunidad de parte de la mamá, se mejora la relación entre madre e hijo. En los primeros 6 meses de vida la distribución de energía en macronutrientes será: 15% proteínas, 35% hidratos de carbono y 50% grasas.

Después de los 6 meses del bebe se inicia el proceso de Ablactación, en este se inicia la inducción de alimentos en el cual se recomienda darle durante 3 días seguidos el mismo alimento (verduras) al bebé para detectar posibles alergias o intolerancia a ciertos alimentos.

El crecimiento del ser humano es rápido y se marco por etapas, la infancia donde al bebé le empiezan a salir sus dientes, sus extremidades siguen creciendo y empiezan con mayor movimiento de actividad física, al igual que durante todas las etapas, pero de

manera muy importante en esta se debe evitar que el infante tenga un exceso de consumo de azúcares, grasas saturadas o sales agregadas.

Las necesidades nutricias son:

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).

El consumo de agua inicia su importancia tal el requerimiento hídrico en niños 1 a 3 años es de 4 vasos de agua diario y en niños de 4 a 7 son 5 vasos de agua diario.

Después de pasar el proceso de la infancia se inicia la adolescencia, etapa en la cual empezamos tener distintos cambios físicos y psicológicos, la adolescencia normalmente inicia a los 10 años y culmina a los 19 años. Aquí es donde el adolescente tiene preocupación por como se mira su cuerpo y los comentarios de terceras personas toman mucha importancia. Se recomienda que el adolescente tenga un consumo de 2300 kcal al día proveniente de diversos tipos de alimentos; los macronutrientes se pueden dividir en 12-15% de proteínas, 25-35% de lípidos, 50-58% de hidratos de carbono.

Se tiene la mayor necesidad de los micronutrients por el desarrollo, 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.

El requerimiento hidrico de los adolescentes es fundamental porque en dicha etapa es cuando se tiene mayor actividad física, la mayoría de los adolescentes se mantienen ocupados en deportes u otras actividades: por tal el requerimiento hidrico cambiara en edad y sexo:

- 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

La edad adulta donde las personas por lo general ya están estables tienen actividades que se vuelven rutina, 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.

Es importante seguir manteniendo el buen consumo de alimentos porque es en este punto donde se empiezan a desarrollar las enfermedades crónico-degenerativas, además del buen comer se necesita una constante realización de actividad física. Consumir por lo menos 2 litros de agua al día según sea la frecuencia de la actividad física.

El climaterio es la etapa fisiológica de la mujer en la que desaparece la función reproductiva y se producen modificaciones en la secreción hormonal ya que disminuyen los niveles de estrógeno y progesterona y aumentan las gonadotropinas, con la disminución en la función ovárica, seguida de una serie de ajustes endocrinos manifestados sucesivamente por alteraciones menstruales, esterilidad y suspensión de la menstruación.

La vejez es la última etapa del ser humano, en ella se presentan diversas enfermedades y disminuye el buen funcionamiento del organismo, es importante que el consumo de alimentos sea variado y lo más ligero posible pero sin olvidarnos del requerimiento nutricional recomendado.

CONCLUSIÓN:

Definir una cantidad exacta de alimentos que se deben consumir en cada etapa sería un error, pero debemos conocer las condiciones de la persona en cada etapa de la vida para seguir teniendo un buen desarrollo. Cada cuerpo tiene diferentes necesidades y es importante mantener un buen orden alimenticio.