



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 2. Fundamentos de nutrición y dietética

ACTIVIDAD:

Evidencia de aprendizaje. “Nutrición en el ciclo de la vida”

ASESORA:

GABRIELA AGUILAR HERNANDEZ

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

03 de marzo de 2024



INTRODUCCIÓN

La nutrición es un aspecto fundamental de la salud y el bienestar a lo largo de toda la vida. Desde el momento de la concepción hasta la edad adulta y más allá, los nutrientes desempeñan un papel crucial en el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud. Cada etapa del ciclo vital presenta diferentes necesidades nutricionales, que están influenciadas por factores como la edad, el sexo, el estado fisiológico y el nivel de actividad física.

Durante el embarazo, la adecuada nutrición de la madre es esencial para el desarrollo óptimo del feto y para prevenir complicaciones tanto para la madre como para el bebé. La lactancia materna proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del lactante durante sus primeros meses de vida, sentando las bases para una buena salud a lo largo de la infancia y más allá.

En la primera infancia y la niñez, una alimentación adecuada es crucial para apoyar el crecimiento y desarrollo físico, cognitivo y emocional. Los niños en edad preescolar y escolar tienen necesidades nutricionales específicas que deben ser atendidas para garantizar un crecimiento saludable y un desarrollo óptimo.

A medida que avanzamos hacia la adolescencia, la edad adulta y la adultez mayor, las necesidades nutricionales continúan cambiando. Durante la adolescencia, el rápido crecimiento y los cambios hormonales requieren una mayor ingesta de nutrientes para satisfacer las demandas del cuerpo en desarrollo. En la edad adulta, una dieta equilibrada es esencial para mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas. En la adultez mayor, una alimentación adecuada puede ayudar a prevenir la malnutrición, mantener la salud ósea y muscular, y promover el bienestar general en la etapa de la vida en la que pueden surgir desafíos relacionados con el envejecimiento.

EMBARAZO

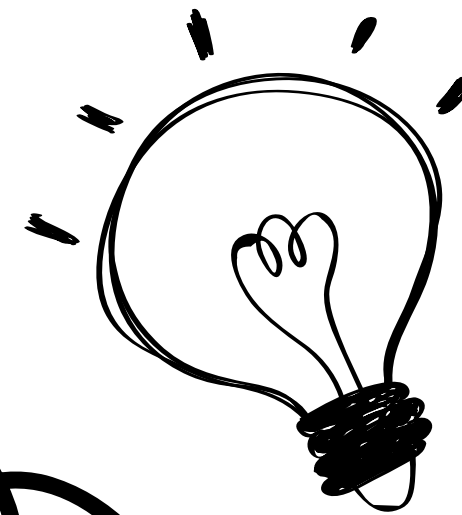
- Rango de edad: Durante la gestación, que generalmente dura de 38 a 42 semanas.
- Características generales: Es un período crucial en el que se produce el desarrollo del feto. La madre experimenta cambios hormonales y fisiológicos significativos para apoyar el crecimiento del bebé.
- Características fenotípicas: Aumento de peso, cambios en la forma del cuerpo, posibles síntomas como náuseas y fatiga.
- Necesidades nutricionales: Incremento en la ingesta de calorías, proteínas, ácido fólico, hierro, calcio y otros nutrientes esenciales para el desarrollo fetal y la salud materna.
- Nutrimientos específicos: Ácido fólico para prevenir defectos del tubo neural, hierro para prevenir la anemia, calcio para el desarrollo óseo del bebé, y ácidos grasos omega-3 para el desarrollo cerebral.

LACTANCIA

- Rango de edad: Desde el nacimiento hasta aproximadamente los 6 meses de edad, aunque la lactancia materna puede continuar durante varios años.
- Características generales: La lactancia materna proporciona todos los nutrientes necesarios para el bebé durante sus primeros meses de vida. Es crucial para el desarrollo y la protección contra enfermedades.
- Características fenotípicas: El bebé aumenta de peso y crece rápidamente con la leche materna como su principal fuente de alimentación.
- Necesidades nutricionales: La madre necesita una ingesta adecuada de calorías, proteínas, líquidos y nutrientes para producir leche materna de calidad.
- Nutrimientos específicos: La leche materna contiene todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del bebé, incluyendo proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

PREESCOLARES

- Rango de edad: De 1 a 5 años.
- Características generales: Es una etapa de rápido crecimiento y desarrollo físico, cognitivo y emocional. Los niños comienzan a explorar alimentos sólidos y desarrollan hábitos alimenticios.
- Características fenotípicas: Aumento de altura y peso, desarrollo motor y cognitivo.
- Necesidades nutricionales: Mayor ingesta de calorías, proteínas, calcio, hierro, zinc y vitaminas para apoyar el crecimiento y desarrollo físico y cognitivo.
- Nutrimientos específicos: Alimentos ricos en proteínas para el crecimiento muscular, calcio y vitamina D para el desarrollo óseo, hierro para prevenir la anemia y zinc para el sistema inmunológico.



NUTRICIÓN EN EL CICLO DE LA VIDA

ESCOLARES

- Rango de edad: De 6 a 12 años.
- Características generales: Los niños están en edad escolar y experimentan un crecimiento continuo, aunque a un ritmo más lento que en la etapa preescolar.
- Características fenotípicas: Consolidación del crecimiento físico, desarrollo de habilidades sociales y cognitivas.
- Necesidades nutricionales: Necesitan una dieta equilibrada que proporcione suficientes calorías, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales para mantener su crecimiento y desarrollo saludables.
- Nutrimientos específicos: Mayor énfasis en el consumo de frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y lácteos bajos en grasa para apoyar la salud cardiovascular, el crecimiento y el desarrollo cognitivo.

ADOLESCENCIA

- Rango de edad: Generalmente se considera que abarca desde los 12 o 13 años hasta los 18 años, aunque puede variar.
- Características generales: Es una etapa de transición entre la infancia y la edad adulta, caracterizada por un rápido crecimiento y cambios físicos, hormonales y emocionales.
- Características fenotípicas: Aumento de altura y peso, desarrollo sexual secundario, cambios en la composición corporal.
- Necesidades nutricionales: Los adolescentes necesitan una dieta equilibrada que proporcione suficientes calorías, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales para apoyar su crecimiento y desarrollo, así como para satisfacer las demandas energéticas del aumento de actividad física.
- Nutrimientos específicos: Mayor énfasis en el consumo de calcio y vitamina D para el desarrollo óseo, hierro para prevenir la anemia, y ácidos grasos omega-3 para el desarrollo cognitivo y la salud mental.

ETAPA ADULTA

- Rango de edad: A partir de los 18 años hasta aproximadamente los 65 años, aunque puede variar según la definición.
- Características generales: Es una etapa de plenitud física y productividad laboral, en la que las personas alcanzan la madurez emocional y social.
- Características fenotípicas: Estabilidad física y emocional, capacidad reproductiva en su punto máximo.
- Necesidades nutricionales: Una dieta equilibrada que proporcione los nutrientes necesarios para mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, como enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad.
- Nutrimientos específicos: Mayor énfasis en el consumo de frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables para mantener un peso saludable, apoyar la salud cardiovascular y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

ADULTO MAYOR

- Rango de edad: Generalmente se considera a partir de los 65 años, aunque puede variar según la definición.
- Características generales: Es una etapa de la vida en la que las personas experimentan cambios físicos, cognitivos y emocionales relacionados con el envejecimiento.
- Características fenotípicas: Pérdida de masa muscular y ósea, disminución de la densidad ósea, disminución de la función cognitiva y cambios en la composición corporal.
- Necesidades nutricionales: Una dieta adaptada a las necesidades cambiantes del cuerpo envejecido, que incluya suficientes proteínas, calcio, vitamina D y fibra para mantener la salud ósea, muscular y digestiva, así como para prevenir la malnutrición y promover la salud general.
- Nutrimientos específicos: Mayor énfasis en el consumo de alimentos ricos en calcio y vitamina D para prevenir la osteoporosis, proteínas de alta calidad para mantener la masa muscular y ósea, y fibra para prevenir el estreñimiento y promover la salud intestinal. También es importante mantenerse hidratado y controlar el consumo de sodio para mantener la salud cardiovascular.



CONCLUSIONES

En conclusión, la nutrición desempeña un papel crucial en todas las etapas del ciclo vital, desde el embarazo hasta la adultez mayor. Proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud en cada etapa de la vida. Es importante reconocer las necesidades nutricionales específicas de cada etapa y adoptar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana para promover un crecimiento óptimo, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida a lo largo de toda la vida. Al centrarse en una alimentación balanceada y variada, se pueden maximizar los beneficios para la salud y reducir el riesgo de problemas relacionados con la nutrición en todas las etapas del ciclo vital. Además, es importante tener en cuenta que las necesidades nutricionales pueden variar según factores individuales, como el sexo, la genética, el estilo de vida y las condiciones médicas, por lo que es recomendable consultar con un profesional de la salud o un dietista para obtener orientación personalizada. En última instancia, una buena nutrición es esencial para vivir una vida larga, saludable y plena.



FUENTES DE CONSULTA

UNADM. (s/f). Fundamentos de nutrición y dietética. Unadmexico.mx. Recuperado el 3 de marzo de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/03/NIND/unidad_02/descargables/NIND_U2_Contenido.pdf

Etapas en la nutrición. (s/f). Nestlefamilyclub.es. Recuperado el 3 de marzo de 2024, de <https://nestlefamilyclub.es/articulo/la-nutricion-en-cada-etapa-de-la-vida>

Nutrición durante períodos específicos del ciclo vital: embarazo, lactancia, infancia, niñez y vejez. (s/f). Fao.org. Recuperado el 3 de marzo de 2024, de <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0a.htm>

Valderrey, J. L. M. (s/f). Nutrición en el ciclo de la vida. Naturaleza y turismo. Recuperado el 3 de marzo de 2024, de https://www.asturnatura.com/temarios/biologia/nutricion-ciclo-vida/?expand_article=1