

# Nutrición en las diferentes etapas de la vida

Las necesidades nutricionales en las distantes edades cambian. La alimentación saludable a lo largo de toda la vida debe ser natural, nutritiva y equilibrada, no obstante, cada etapa tiene unas peculiaridades a las que debemos atender para comer de una manera apropiada.

Las primeras etapas de la vida son fundamentales para que el sistema inmunológico madure y así evitar la futura predisposición a patologías crónicas.

Nada más nacer y durante los primeros seis meses de vida es recomendable que un bebé tenga lactancia materna exclusiva. La leche materna es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del lactante, además de proporcionar anticuerpos y un perfil de proteínas y de grasas adecuado para el correcto crecimiento del niño. Las necesidades calóricas del lactante son elevadas y la leche materna aporta una cantidad suficiente de calorías de calidad.

Un bebé necesita 120 calorías por kilogramo de peso durante los tres primeros meses y va disminuyendo hasta las 105 calorías por kilogramo de peso entre los 9 y los 11 meses.

A partir de los seis meses y hasta los dos años es conveniente seguir dando leche materna a la vez que se va completando la dieta con la introducción de alimentos adecuados, sin excesos de grasas saturadas, azúcares simples ni comidas procesadas. El niño necesita un aporte de proteínas, calcio y hierro elevado y por esto **la dieta debe ser rica en alimentos naturales y muy nutritivos.**

## Edad preescolar

La etapa preescolar es crucial para que el niño aprenda **nuevos hábitos alimentarios correctos y se acostumbre a comer todo tipo de alimentos.** En estos momentos es muy importante jugar con las texturas, los colores y las preparaciones para acostumbrar al paladar a todos los sabores y evitar la aversión de alimentos como las verduras o el pescado.

También se debe evitar la incorporación de chucherías dulces o snacks salados, se trata de productos con un sabor muy palatable e intenso y su incorporación hace más complicada la adaptación del niño a sabores más neutros o naturales. Es más conveniente que se acostumbre al dulzor de la fruta o al sabor salado de un pescado sin necesidad de productos refinados.

## **Edad escolar**

El ritmo de crecimiento sigue siendo constante, más lento que el primer año de vida, pero de manera continuada. Además, ahora el niño tiene una gran actividad mental en el colegio y una importante actividad física derivada de la práctica de deportes o de sus actividades extraescolares.

**El desayuno es una de las ingestas más importantes en esta etapa**, se trata de una comida que en multitud de ocasiones se subestima y se olvida por falta de tiempo y organización. Tampoco sirve que el niño tome muchos dulces en este momento, las opciones más adecuadas serán: pan integral con aceite, cereales sin azúcar como el muesli de avena o bizcochos caseros endulzados con melazas de cereales. También recomiendo incluir una pieza de fruta en este momento del día.

Otro momento crucial es la merienda, hay que estar atentos para que el niño tenga opciones adecuadas, se trata de una ingesta que le ayudará a mantenerse con energía por la tarde. **La fruta y los frutos secos son alternativas buenas para la media tarde.**

## **Adolescencia**

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos (estirón puberal, maduración sexual...), se trata de un periodo difícil de la vida, supone una transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto. La ingesta tiende a volverse caprichosa por la personalidad más independiente del adolescente y los nuevos patrones sociales a los que se enfrenta, prescindiendo en ocasiones de rutinas y con un aumento de las comidas fuera del hogar, los picoteos y las “comidas rápidas”.

Por otro lado, merece especial mención la preocupación que tienen los adolescentes por su imagen corporal y la aceptación social. Es importante que la familia sepa transmitir a los hijos el respeto por su cuerpo, al mismo tiempo que unos adecuados

hábitos alimentarios y de vida para evitar posibles trastornos en la conducta alimentaria.

## **Edad adulta**

La primera etapa de la edad adulta sigue suponiendo un reto en la adquisición de rutinas y dotes culinarias. La independencia absoluta a la hora de organizar las comidas o incluso la nueva responsabilidad de organizar las de los hijos supone todo un reto para la juventud.

Cuando un adulto comienza su vida laboral suele cambiar su gasto calórico. Por un lado ya no necesita la misma cantidad de energía que se necesita en la etapa de crecimiento y, por otro lado, en muchas ocasiones la vida se vuelve más sedentaria. Por ello es importante adquirir buenas rutinas de actividad física y aprender a organizar las comidas para evitar el exceso de calorías que nos lleven a ganar peso.

La alimentación no será igual en todos los adultos, dependerá de la edad, la complejidad física y el tipo de vida que desarrolle (sedentaria, activa). En cualquier caso, sigue siendo conveniente **evitar las grasas animales, los azúcares y las harinas refinadas**. También es importante aprender a cocinar y huir de las comidas precocinadas. Los horarios de las comidas deben ser respetados, haciendo tres ingestas principales y dos tentempiés, el desayuno será rico en hidratos de carbono de absorción lenta y la cena ligera y de fácil digestión (verduras cocinadas, pescados). Estos patrones pueden valer para prácticamente todo tipo de personas. Las mujeres experimentan una mayor cantidad de cambios en la edad adulta, y hay que estar atentos a los cambios durante el embarazo, la lactancia y la menopausia.

## **Embarazo**

Durante el embarazo una mujer ve aumentadas sus demandas de energía y de nutrientes. No obstante, esto no significa que deba “comer por dos”, simplemente hay que llevar una alimentación más variada y nutritiva para cubrir las necesidades de hierro, yodo, ácido fólico, proteínas, omega 3 y calcio. Es normal que la mujer gestante aumente unos 9-10 kilos de peso durante el embarazo, debido a un mecanismo compensatorio que permite utilizar la energía de reserva cuando las demandas energéticas del feto aumentan. Por este motivo la alimentación de la mujer tiene que ser suficiente para que no se comprometa su salud cuando aumenta esta demanda.

## Tercera Edad

El proceso de envejecimiento implica un deterioro progresivo natural, tanto físico como psíquico, además **las necesidades nutricionales cambian y el gasto energético es menor**, aunque las demandas de ciertos nutrientes aumenten. Todo esto puede comprometer el estado nutricional del anciano. Para que esto no ocurra la persona debe comer cantidades más pequeñas que se digieran mejor, pero más veces al día. Hay que evitar los alimentos muy calóricos que tengan poco valor nutricional como los dulces, porque esto quita el apetito, pero no satisface las necesidades nutricionales.

Hay que disminuir la ingesta de sal y aumentar el consumo de verduras ricas en fibra y antioxidantes También conviene adquirir una buena rutina en la ingesta de líquidos, ya que a veces disminuye la sensación de sed y aparece la deshidratación. El consumo de un litro de agua al día es suficiente si se consumen frutas y verduras todos los días.