

# Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición

Ensayo sobre los siguientes temas:

Alimentación para toda la población

Prevención secundaria y terciaria

Acceso a alimentos

¿Qué alimentos son básicos para la nutrición?

Docente:

Rodríguez Martínez Daniela

Alumno:

Gordillo López José Luis

Semestre y grupo:

3º "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 09 de Enero del 2021

## **INTRODUCCION:**

La interrelación de los seres vivos con su entorno involucra funciones que son esenciales para la supervivencia. Un ejemplo de ello lo constituyen los procesos de alimentación y nutrición, a través de los cuales el organismo incorpora del medio los elementos necesarios para mantener la vida. El consumo de alimentos es una necesidad fisiológica condicionada por hábitos, tradiciones culturales, factores socio-económicos, geográficos y psicológicos. Cada grupo étnico tiene un comportamiento a nivel nutricional tan diferente como su tipo de pelo o de piel.

Los hábitos alimentarios inadecuados se relacionan con numerosas enfermedades de elevada prevalencia y mortalidad en todo el mundo, como son las enfermedades cardiovasculares, algunos cánceres, especialmente de esófago, estómago, intestino grueso, mamas, pulmón y próstata. La ingestión en exceso de alimentos es causa directa de obesidad y Diabetes Mellitus. El aporte insuficiente de algunos nutrientes originan osteoporosis, anemia, con el objetivo de cataratas y ciertos trastornos inmunitarios, entre otros. También determinados patrones dietéticos predisponen a la caries dental y a algunas enfermedades hepáticas.

En materia de alimentación los hábitos de la población cubana se han ido delineando, la cocina comprende aspectos muy variados relacionado con diferentes temáticas, que se integran para lograr una cocina de nuevo tipo basada en el principio de que constituye la base para organizar una vida prolongada. Una cocina de salud incluye una alimentación natural como prevención de múltiples enfermedades, desarrolla la agricultura orgánica y sostenible y garantiza la calidad biológica de los alimentos que ingerimos. Permite además promover y promocionar estilos de vida sanos para mantener la salud.

Las demandas nutricionales de una persona varían a lo largo de la vida según la etapa del desarrollo en que se encuentre, de modo que se pueden observar diferencias significativas sobre todo en cuanto a las necesidades de calorías y la proporción entre los diferentes tipos de nutrientes. Por ejemplo en las etapas de crecimiento rápido donde se aceleran los procesos de división celular a expensas de una mayor síntesis de proteínas, se hace necesario incrementar el consumo de alimentos ricos en proteínas para suplir las demandas adicionales que este proceso crea.

En el recién nacido:

Durante los primeros meses de vida la leche materna constituye el alimento ideal, pues es propia de la especie humana y aporta las calorías suficientes para la síntesis de proteínas necesarias para el crecimiento acelerado que caracteriza esta etapa, con una proporción adecuada entre proteínas, grasas y carbohidratos. Además los principios nutritivos de la leche materna resultan compatibles con la capacidad de absorción (madurez enzimática) del aparato digestivo en desarrollo. En la leche materna se encuentran múltiples sustancias que fortalecen las defensas del niño contra muchas enfermedades infecciosas, por lo que se recomienda que se mantenga la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses. y puede extenderse de forma complementaria con otros alimentos hasta los 2 años.

En el lactante

En la medida que el niño crece aumentan sus demandas energéticas y el sistema digestivo adquiere gradualmente la capacidad de asimilar nuevos alimentos, por lo que se hace necesario su introducción paulatina a fin de favorecer el proceso de crecimiento y desarrollo del niño teniendo en cuenta un mayor aporte de proteínas, calcio y hierro. Este proceso debe realizarse siguiendo las pautas que están establecidas en el esquema de ablactación, donde se orienta con precisión el momento en que se debe introducir cada tipo de alimento. Siempre se debe introducir un alimento cada vez y esperar de 3 a 5 días para dar uno nuevo, de modo de poder determinar la tolerancia de cada uno. Se debe comenzar por una pequeña cantidad y seguir aumentando progresivamente. Si el niño rechaza el alimento nuevo, se debe insistir con otra preparación aunque no debe ser de forma impuesta. Los alimentos deben ofrecerse por separado, nunca en mezcla única, para que el niño aprenda a distinguir las diferentes texturas sabores y olores. No añadir sal a la comida del bebe. Pueden añadirse especias en su forma natural (cebolla, ajo ají, etc.). No es necesario ni recomendable añadir azúcar a los alimentos excepto a los postres. No ofrecer leche después de las comidas principales. (Almuerzo y Comida), pues interfiere en la absorción del hierro. Durante el primer año no se darán alimentos en conserva.

En el pre-escolar

Después del año de nacido, el niño continúa su crecimiento, aunque de forma mas lenta. Es capaz de desarrollar mayor actividad, lo que hace que el gasto de energía sea mas alto. Se incrementa considerablemente la capacidad de aprendizaje, lo cual resulta ideal para inculcarle buenos hábitos alimentarios. Tiene una disminución fisiológica del apetito, sobre todo entre los 2 y 4 años, por ello no es recomendable forzar al niño a ingerir alimentos, pues esta situación provoca que vaya adquiriendo malos hábitos. Se debe evitar castigar al niño, pues puede provocar rechazo hacia los alimentos. Se debe estimular al niño para que ingiera los mismos alimentos que el resto de la familia. No es conveniente que el niño ingiera refrescos, dulces caramelos, etc. pues favorecen la inapetencia, propician las caries dentales y solo aportan energía vacía.

#### En el escolar

En la etapa escolar además de continuar en crecimiento, aunque a un ritmo más lento, se despliega una actividad física y mental importante, lo cual requiere de un ajuste cuidadoso del aporte calórico en particular para el desayuno, de modo que le permita comenzar el día con un buen rendimiento físico e intelectual.

#### En el adolescente

A partir de los 10 años comienza la adolescencia en la se acelera el ritmo de crecimiento (estirón puberal), se completa el desarrollo del aparato reproductor. Esta etapa se caracteriza por necesidades nutritivas aumentadas por lo que es imprescindible incrementar el aporte de calorías con un aumento proporcional de las fuentes proteicas para que el adolescente pueda desarrollarse a plenitud. Durante la adolescencia, además del aumento en requerimientos energéticos, también se producen mayores necesidades en aquellos nutrientes implicados en la acreción tisular, como son nitrógeno, hierro y calcio. Aunque existen grandes variaciones individuales, de forma general, aumentan los requerimientos de vitaminas y minerales (especialmente de Zinc.) Se recomienda en esta etapa comer la mayor variedad posible de alimentos, guardar un equilibrio entre lo que se come y la actividad física, elegir una dieta abundante en cereales, verduras y frutas, pobre en grasa, grasa saturada y sal, y que proporcione suficiente calcio y hierro para satisfacer los requerimientos de un organismo en crecimiento. Existen condiciones especiales que deben tenerse en cuenta como: El uso de anticonceptivos orales que aumentan el deposito de grasa, los niveles de azúcar en sangre e interfiere en la absorción de vitaminas del complejo B y el Zinc. También los cambios conductuales que caracterizan esta etapa afectan los hábitos alimentarios por lo que se precisa reforzar los patrones de conducta saludables.

#### En el adulto

Adulto es el individuo, hombre o mujer, que ha alcanzado la plenitud de su desarrollo corporal, intelectual y la estabilidad emocional de una persona madura. En la etapa adulta las necesidades nutricionales se encaminan a reponer el gasto propio

de su actividad física y dependen de la edad, la complexión corporal y el tipo de vida que desarrolle (sedentaria o activa). Se debe prestar atención al consumo excesivo de calorías, pues esto favorece la acumulación de grasa en el abdomen y la parte superior del cuerpo, lo cual incrementa el riesgo de padecer enfermedades crónicas que pueden llevar a la muerte. (Hipertensión, diabetes, Enfermedades cardiovasculares y cerebro vasculares). Para evitar el consumo excesivo de calorías se debe: Seleccionar una dieta baja en grasas. Consumir alimentos variados. Seleccionar una dieta abundante en frutas, vegetales y granos. Disminuir en consumo de sal. Limitar el consumo de alimentos curados, ahumados, horneados y fritos. Consumir azúcar con moderación.

En el adulto mayor

El envejecimiento produce cambios fisiológicos que afectan la necesidad de muchos nutrientes esenciales. Existen además defectos buco dentales en esta etapa de la vida que limitan la capacidad de consumir algunos alimentos como frutas, verduras y proteína animal.

Por otro lado la presencia de enfermedades crónicas y el consecuente uso de fármacos también puede interferir su alimentación.

En el anciano se produce una disminución progresiva del metabolismo que se acompaña de pérdida de la masa muscular y disminución de la actividad física, por lo que las pautas alimentarias deben ir encaminadas a la reducción del consumo de calorías y proporcionalmente de las fuentes de proteínas. Resultan especialmente importantes los nutrientes reguladores contenidos en los vegetales y las frutas, dado que existen evidencias que avalan un aumento de las necesidades de vitaminas B6, E, B12, D y Ácido Fólico y de minerales como el calcio y el Zinc.

En la embarazada

La nutrición en la embarazada es un factor determinante en el resultado del nacimiento y en el desarrollo del futuro hijo, durante este período se requiere del suministro de una buena proporción de nutrientes con un mayor aporte de calorías. En esta etapa las necesidades de energía y nutrientes se encuentran aumentados en tal manera que no es posible garantizarlos por medio de la dieta por lo que se necesita el suministro de suplementos vitamínicos. Todos los elementos son importantes en la alimentación pero tienen alta prioridad el hierro y el ácido fólico para prevenir la anemia, el calcio para la formación de los huesos, la vitamina C para la formación de tejidos más resistentes y la D para ayudar a la absorción del calcio. Un adecuado estado nutricional durante el embarazo dará la ventaja de disponer de la cantidad suficiente de leche materna para alimentar al hijo.

## En la madre que lacta

Para un desarrollo satisfactorio del bebe, es determinante la calidad de la leche materna que está condicionada por la alimentación de la madre. Para una mujer, el estrés fisiológico del hecho de lactar es incluso superior al del embarazo. La madre lactante, consecuentemente, tiene más necesidades dietéticas que durante el período del embarazo, por lo que necesita de un aporte adicional de calorías, con una mayor proporción de proteínas y un suministro adecuado de vitaminas del complejo B, C, y Hierro. La producción mantenida de leche, y a largo plazo, depende principalmente de la extracción. Cuanto más a menudo y más completamente se extraiga la leche, mayor será la cantidad que producirán las mamas

La buena alimentación es la acción y el efecto de alimentarse, esto incluye la selección de alimentos, preparación o cocción y su ingestión, alimentos que proporcionan sustancias que llamamos nutrientes y vitaminas, que se necesitan para poder mantener una buena salud y prevenir enfermedades. Todo esto depende de las necesidades de cada individuo, disponibilidad de dichos alimentos, religión, cultura, situación económica y social, entre otras. La alimentación es acto o suceso voluntario, que se aprende a lo largo de la vida y uno de los más fundamentales del mundo de los seres vivientes, debido a su relación a la supervivencia diaria de estos. Los seres vivientes necesitan una equilibrada alimentación, además del agua que es vital, estos necesitan una adecuada dieta la cual debe contener una serie de proteínas, lípidos glúcidos, vitaminas y minerales fundamentales para la buena salud y vida. En la actualidad la alimentación es sumamente desequilibrada, añadiendo a esto una vida sedentaria, es lo causante del padecimiento de muchas enfermedades. Para tener una buena y saludable alimentación, se creó la pirámide de los alimentos, que fueron creadas desde comienzos de la década de 1970, y han sido modificadas o actualizadas al correr los años, la misma está compuesta por grupos, donde en el primero se compone por cereales, arroz, luego le siguen las verduras y legumbres frescas, luego aceites y grasas, el siguiente grupo por productos lácteos y el último grupo compuesto por carnes, pescados y legumbres secas.

## **CONCLUSION:**

La alimentación es un elemento importante para mantener un estado de salud adecuado. El agua y la fibra aunque no aportan nutrientes nunca deben faltar de nuestra dieta. La práctica de hábitos alimentarios adecuados implica tener en cuenta la cantidad de calorías a consumir, la proporción entre nutrientes, la variedad de alimentos y la adecuación a las capacidades funcionales del aparato digestivo. La alimentación en las diferentes etapas de la vida debe estar en función de los cambios fisiológicos del organismo.

## **BIBLIOGRAFIAS:**

- [https://www.vivosano.org/introduccion-la-alimentacion-sana/?gclid=CjwKCAiA\\_9r\\_BRBZEiwAHZ\\_v17hxe1ks5I06\\_U7NMTnCBpGzB3tTjOeWvSbObwGO8l2QOP8xYYMD5xoCB7YQAvD\\_BwE](https://www.vivosano.org/introduccion-la-alimentacion-sana/?gclid=CjwKCAiA_9r_BRBZEiwAHZ_v17hxe1ks5I06_U7NMTnCBpGzB3tTjOeWvSbObwGO8l2QOP8xYYMD5xoCB7YQAvD_BwE)
- <http://www.fao.org/Noticias/2000/000704-s.htm>
- [https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO\\_TRS\\_916\\_spa.pdf](https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf)
- <http://www.incap.int/sisvan/index.php/es/acerca-de-san/conceptos/marco-referencial-de-la-san>
- <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>