

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición

Ensayo que contenga todos los temas vistos en clase

Docente:

Rodríguez Martínez Daniela

Alumno:

Gordillo López José Luis

Semestre y grupo:

3º "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 14 de Noviembre del 2020.

PASIÓN POR EDUCAR

Introducción

Hoy en día nutrirnos de manera correcta es de vital importancia, y para ello nuestra alimentación debe basarse sobre 4 primordiales leyes. Algunas a menudo son olvidadas, otras no se cumplen por completo y con otras nos excedemos diariamente. Estas leyes buscan garantizar una alimentación suficiente, completa, armónica y adecuada para cada persona. En este ensayo te contamos cuáles son.

Por otro lado también hablaremos sobre hábitos y costumbres alimenticias. La forma y contenido de la alimentación no sólo responden a las condiciones materiales de acceso a alimentos y a las necesidades biológicas. Realmente es casi imposible encontrar una persona que se alimente estrictamente por criterios nutricionales y científicos, o para la elección de los productos, la cantidad, la calidad, la frecuencia y menos aún la preparación.

La alimentación es también uno de los medios básicos de integración social. Alimentarse es una expresión de la cultura de las sociedades, las cuales otorgan diversos valores y símbolos a los alimentos. La cultura es social, se construye y evoluciona como parte de la historia de los grupos sociales. Las formas de alimentarse son tan variadas como la diversidad de sociedades que existen y el momento histórico en que la estudiemos, por ejemplo, actualmente se piensa que la anorexia nerviosa se explica por los valores modernos de la moda.

Las costumbres se definen como prácticas colectivas y características de sociedades o comunidades, que constituyen su identidad cultural e histórica y por lo tanto, se realizan de manera legítima y natural, siendo a veces de carácter imperativo³. Las costumbres evolucionan o se modifican en función de las experiencias y relaciones de la población con la naturaleza y con otros grupos sociales. Al interior de una misma cultura son posibles los usos particulares, propios de decisiones individuales y de la personalidad.

Las necesidades nutricionales difieren en cierta medida durante los diversos períodos de la vida. Las mujeres en edad reproductiva tienen necesidades adicionales debido a la menstruación y, por supuesto, durante el embarazo y la lactancia. Los bebés y los niños tienen mayores necesidades por unidad de peso que los adultos, principalmente porque están en crecimiento. Las personas mayores también son un grupo vulnerable; están expuestos a un riesgo mayor de desnutrición que los adultos jóvenes.

Los seres humanos obtienen la energía de los alimentos y los líquidos que consumen. El requerimiento de nutrientes de las mujeres en edad reproductiva (sobre todo durante el embarazo y la lactancia), de los niños jóvenes y adolescentes, y de las personas mayores son distintos a los de los varones entre 15 y 60 años; por lo tanto, no todas las personas necesitan la misma cantidad de alimentos.

Los hábitos alimentarios se adquieren en el entorno familiar, empiezan a formarse desde el nacimiento y se desarrollan en la infancia y, en particular, en la adolescencia, determinados por los hábitos de los padres.

El aprendizaje por imitación no sólo se produce en el hogar sino con los mayores, en caso de niños y, con amigos, grupo o líder en los adolescentes. Las costumbres nutricionales adquiridas en la niñez se modifican muy poco en los años posteriores por lo que los hábitos

alimentarios individuales en la mayoría de las personas mayores son prácticamente iguales a los adquiridos en las primeras etapas de su vida.

La adolescencia se asocia con una multitud de cambios en el estilo de vida personal y es de esperar que también los haya en la preferencia de alimentos y en los hábitos alimentarios. El comportamiento alimentario del adolescente está determinado por numerosos factores externos (características familiares, amistades, valores sociales y culturales, medios de comunicación social, conocimientos nutricionales, experiencias y creencias personales, etc.), e internos (características y necesidades fisiológicas, imagen corporal, preferencias y aversiones en materia de alimentación, desarrollo psicosocial, salud, etc.).

La alimentación por porciones y lista de intercambios en un plan nutricional, las Porciones de Alimentos es la cantidad de alimentos expresada en medidas caseras, que aportan una cantidad determinada de calorías, lípidos, hidratos de carbono y proteínas y las Porciones de intercambios de alimentos es intercambiable por cualquier alimento de la misma lista y tiene un contenido similar de calorías y de macronutrientes en las cantidades que se especifican

La primera ley de la alimentación es la Ley de la Cantidad y ésta busca una alimentación suficiente para cubrir las necesidades calóricas del individuo y mantener en equilibrio el cuerpo. Si la ley no se cumple, significa que la alimentación es insuficiente para la persona, ya que el requerimiento calórico excede a lo ingerido (generalmente desnutrición) o cuando la ley es excesiva el aporte es superior a las necesidades del individuo (sobrepeso u obesidad).

La segunda es la Ley de la Calidad y pretendemos con esta ley que la alimentación debe ser completa con todos los macros y micro nutrientes. Cuando esta ley se cumple nuestra alimentación se considera completa y cuando no, se convierte en una alimentación carente.

La Ley de la Armonía busca que entre los diferentes principios nutritivos haya una relación proporcional entre sí. Esta ley tiene como finalidad que los macro nutrientes y micronutrientes estén presente en la alimentación de manera proporcional. Si se cumple la tercera ley la alimentación se considera armónica y si los principales nutrientes no guardan proporcionalidad el régimen se considera disarmónico y esto podría suponer la carencia de algún nutriente.

La Ley de la Adecuación tiene como finalidad estar supeditada a la adecuación a cada persona. De ella surgen dos conceptos fundamentales a tener en cuenta: el de finalidad de la alimentación que debe satisfacer todas las necesidades del individuo en la situación en la que se encuentre; si la persona está sana la alimentación debe conservar la buena salud y si se encuentra enfermo debe favorecer la curación y mantener el estado en general. El otro concepto de esta ley es la de adecuación, ya que solo puede lograrse esta finalidad si la alimentación administrada se adapta a la persona que la ingiere. Se considera a dicha ley universal, siendo la que siempre debe cumplirse ya que toda alimentación debe ser acorde a los gustos de la persona, hábitos, cultura, situación socioeconómica y su estado de salud.

Estas cuatro leyes se complementan entre sí de modo a que llega un punto en el que si una de las leyes no se cumple lleva forzosamente al incumplimiento del resto. Cuando la alimentación de una persona cumple con las cuatro leyes se considera una alimentación normal.

Desde una perspectiva social podemos afirmar que los alimentos representan mucho más que un recurso para el proceso de nutrición. De hecho, en todas las sociedades humanas, los alimentos juegan muchos y diferentes papeles, ya que se encuentran indiscutiblemente encastrados dentro de los aspectos religiosos, económicos y sociales de la vida diaria. Para los integrantes de las distintas culturas, los alimentos son interpretados como una amplia gama de símbolos, expresando y creando relaciones entre hombres, entre hombre y mujer, entre el propio hombre y los dioses, con la naturaleza, etc... Por lo tanto, podemos afirmar que los alimentos constituyen una parte esencial de la forma en que determinadas comunidades humanas se organizan y funcionan, así como de la forma en la que sus integrantes miran al mundo y su diversidad.

Las reservas nutricionales de una madre lactante pueden estar más o menos agotadas como resultado del embarazo y la pérdida de sangre durante el parto. La lactancia aumenta las necesidades de nutrientes, sobre todo debido a la pérdida de nutrientes, primero por el calostro y luego a través de la leche materna.

El volumen de leche materna varía ampliamente, pero para bebés de cuatro meses de edad que reciben lactancia exclusiva, casi siempre es de 700 a 800 ml por día. Puede aumentar más adelante hasta 1 000 ml o más. Los nutrientes en esta leche vienen de la alimentación de la madre o de sus reservas de nutrientes. Es recomendable que las madres amamenten en forma exclusiva a sus niños durante los seis primeros meses y luego empiecen a introducir otros alimentos mientras continúa la lactancia durante el tiempo que deseen, y que en algunos casos puede ser hasta los dos años o un poco más.

Durante el período de lactancia la mujer por lo general no menstrúa. La duración de la amenorrea varía desde un período corto de cuatro meses hasta uno prolongado de 18 meses o más. Durante este tiempo la madre lactante conservará el hierro que pierde en cada período menstrual.

La conversión de nutrientes de los alimentos a nutrientes de la leche materna no es total. En el caso de energía es alrededor del 80 por ciento, y por lo tanto, por cada 800 kcal de la leche materna, la madre necesita consumir 1 000 kcal en sus alimentos. Para mantener un buen estado nutricional la mujer que lacta tiene que elevar el consumo de nutrientes

Existe la creencia, bastante arraigada, que la composición de la leche materna varía mucho. Esto no es así. La leche humana tiene una composición muy constante y se afecta única y selectivamente por la dieta de la madre. Un litro de leche suministra más o menos 750 calorías y contiene aproximadamente lo siguiente:

- ✚ 70 g de carbohidratos,
- ✚ 46 g de grasa,
- ✚ 13 g de proteína,
- ✚ 300 mg de calcio,
- ✚ 2 mg de hierro,
- ✚ 480 µg de vitamina A,
- ✚ 0,2 mg de tiamina,
- ✚ 0,4 mg de riboflavina
- ✚ 2 mg de niacina,
- ✚ 40 mg de vitamina C.

Es muy importante animar a las madres lactantes para que acudan con sus bebés a un servicio local de salud durante los meses siguientes al parto, para que ambos, madre y bebé, sean examinados. Se debe determinar el nivel de hemoglobina de la madre al igual que su peso, y suministrarle suplementos de hierro en la misma cantidad que se recomienda durante el embarazo. La madre debe recibir orientación nutricional sobre el consumo de una dieta variada. En cada visita postnatal se debe examinar a la madre y al niño, y darle consejos a ésta sobre una alimentación correcta para los dos. Un aumento de peso satisfactorio en el niño es la mejor forma de juzgar lo adecuado de la dieta. En los primeros

meses cuando existe lactancia exclusiva, la ganancia correcta de peso en el niño es una clara indicación que la madre produce suficiente leche. Casi todas las madres pueden amamantar a sus niños con éxito.

A medida que los niños crecen ganan peso y estatura. Los mayores requisitos energéticos se basan más en el peso del niño que en la edad. Sin embargo, como los niños saludables y bien nutridos siguen un patrón de crecimiento, hay una íntima correlación entre las recomendaciones con base a la edad y las que se basan en el peso. El Cuadro 5 muestra las necesidades energéticas de los niños menores de un año. Un bebé de 2,5 meses de edad que pesa 5 kilos requiere $5 \times 120 \text{ kcal} = 600 \text{ kcal}$ diarias, mientras que un bebé de 8 meses de edad que pesa 8 kilos requiere $8 \times 110 \text{ kcal} = 880 \text{ kcal}$.

A los seis meses de edad se debería incorporar gradualmente alimentos complementarios mientras el niño sigue amamantado intensamente y recibe la mayor parte de la energía y otros nutrientes de la leche materna y no de los alimentos complementarios. De los seis a los 12 meses, es deseable que el amamantamiento se continúe y que el niño reciba tanta leche de la madre como sea posible, aunque otros alimentos, primero semisólidos luego sólidos, se deberían incorporar a la dieta para su normal crecimiento y el buen estado de salud.

Edad (meses)	Requerimiento de energía (kcal/kg)
0-3	120
3-6	115
6-9	110
9-12	105
Promedio	112

La leche materna es relativamente pobre en hierro, y las reservas de hierro del niño sólo alcanzan hasta los seis meses de edad. De los seis a los 12 meses, un niño normal puede ganar entre 2 y 3 kilos. El niño, aunque continúe recibiendo leche materna, necesitará otros alimentos que le suministren energía adicional, proteína, hierro, vitamina C y otros nutrientes para su crecimiento. La energía que requiere el niño se puede obtener de papillas que se hacen con alimentos básicos locales. La cantidad y volumen de éstas puede ser reducida si se consume además algo de aceite comestible o algún alimento que contenga grasa. Si el alimento básico es un cereal como maíz, trigo, mijo o arroz, éste aportará además una buena cantidad de proteína, pero si es plátano o una raíz como yuca o ñame, suministrará muy poca proteína. En este caso, una vez que se consuma relativamente poca cantidad de leche materna, es importante suministrar alimentos ricos en proteína, adicionales a los disponibles en la familia.

Las legumbres como frijoles, arvejas, lentejas, garbanzos y maníes, son buena fuente de proteína y se deben agregar a la dieta del niño. Se pueden moler o dar en papilla antes o después de cocinarlas. Además de suministrar energía y proteína, también aportan algo de hierro. Se puede obtener una cantidad adicional de hierro de hojas verdes comestibles, que además contienen caroteno y vitamina C. El caroteno y la vitamina C se obtienen también de las frutas. Las papayas y los mangos maduros son excelentes fuentes y por lo general son más aceptados por los niños pequeños. La vitamina C puede se puede dar alternativamente con frutas cítricas (por ej., naranjas) u otras frutas (por ej., guayabas). Gradualmente, y a medida que el niño tiene más dientes, puede recibir una dieta más sólida. Alrededor de los dos años de edad, el niño habrá dejado la leche materna y se podrá destetar por completo.

Las necesidades nutricionales del niño en edad escolar son altas y el adolescente tiene en proporción mayores necesidades de nutrientes en promedio que el adulto. Esto hace que en la práctica sea imposible para un adolescente obtener cantidades adecuadas de alimentos correctos de una o inclusive dos comidas al día. Es recomendable que los niños en edad escolar coman algo antes de salir y algún alimento en la escuela, o a mediodía fuera de las instalaciones escolares, además de los alimentos que se comen en casa.

Edad (años)	Granos cereales	Legumbres	Hortalizas	Fruta	Aceites y grasas
2-3	150-250	100-125	75-100	50-100	20
4-5	200-350	125-175	100-150	100-150	30
6-9	300-400	150-200	100-150	100-150	30
10-13	400-500	200-250	100-150	100-150	30

No es fácil para muchas madres levantarse antes del amanecer para encender un fogón y preparar una comida caliente para los niños antes de que salgan de casa. Por lo tanto, si no hay posibilidades de tomar un desayuno caliente, se deberían dejar del día anterior algo de fruta, patatas cocidas frías, arroz, yuca o inclusive papilla fría para que los escolares coman antes de salir de casa por la mañana. En algunas áreas, puede haber disponibilidad de tortillas o productos a base de trigo como el pan.

Las comidas escolares son beneficiosas debido a que con frecuencia suministran nutrientes necesarios; pueden formar la base para la educación en nutrición; son una excelente forma de introducir nuevos alimentos; y evitan el hambre y la desnutrición. Las comidas escolares, además de mejorar el estado nutricional, pueden aumentar la participación, especialmente para las niñas, y pueden reducir el ausentismo.

Los ancianos, como todos los demás, necesitan una buena alimentación que satisfaga todas sus necesidades nutricionales. Muchos ancianos, sobre todo si no están en buen estado, hacen menos ejercicio y, por lo tanto, pueden necesitar menos energía. Pueden,

de consecuencia, comer menos alimentos y como resultado obtener menos micronutrientes, pero sus necesidades de micronutrientes no han cambiado.

Por lo tanto, condiciones como la anemia son comunes. Los ancianos que han perdido muchos o la totalidad de sus dientes, o que sufren gingivitis u otros problemas de encías pueden tener dificultad para masticar muchos alimentos comunes y necesitan alimentos más blandos. Alimentados con una dieta para la familia normal, pueden comer muy poco y llegar a desnutrirse. También pueden sufrir enfermedades que reducen su apetito o el deseo de alimentos, lo que puede también llevar a la malnutrición.

Conclusión:

Después de todos los temas mencionado y explicados eh llegado a la conclusión de que las cuatro leyes buscan o tienen como propósito garantizarnos una buena alimentación o equilibrada porque si nosotros tenemos una buena alimentación tendremos un buen estado tanto físico como emocional. Por otro lado la alimentación es un acto voluntario que realizamos cotidianamente. Sin embargo, es importante notar que no todos nos alimentamos de igual modo. No siempre se favorece a una "buena alimentación". A menudo, la escasez de recursos económicos hace que la cantidad o la calidad de los alimentos que se consumen no sean adecuadas. En otros casos, las formas de alimentarnos se repiten de familia en familia. Simplemente, tenemos "la costumbre" de comer determinados alimentos o preparaciones, en determinadas ocasiones. A veces, es por la suposición de que tal alimento "hace bien" o "hace mal", o tal otro "engorda", que los consumimos o dejamos de hacerlo. Muchas veces, estas creencias no tienen fundamento científico. Son "modas" que se instalan, y en la mayoría de ellas juegan un papel fundamental la publicidad y los medios masivos de comunicación. En ocasiones, la falta de tiempo hace que compremos comidas elaboradas fuera del hogar o que no comamos alimentos que son benéficos para el organismo porque supuestamente dan "dan más trabajo" en su preparación. Y por otro lado en todas las etapas son diferentes las necesidades nutricionales ya que no en todos los ciclos de vida tenemos las mismas necesidades fisiológicas y por eso debemos dar una buena dieta y muy equilibrada ya que en la etapa de la adolescencia comemos mucha "basura" por así decirlo y que en un furo eso nos va a afectar y pues no hacemos conciencia de todo eso, por eso es la realización de este ensayo para modificar nuestro estilo de vida y darle a cada uno de los integrantes de nuestra familia por así decirlo una buena alimentación sobre sus necesidades fisiológicas.