

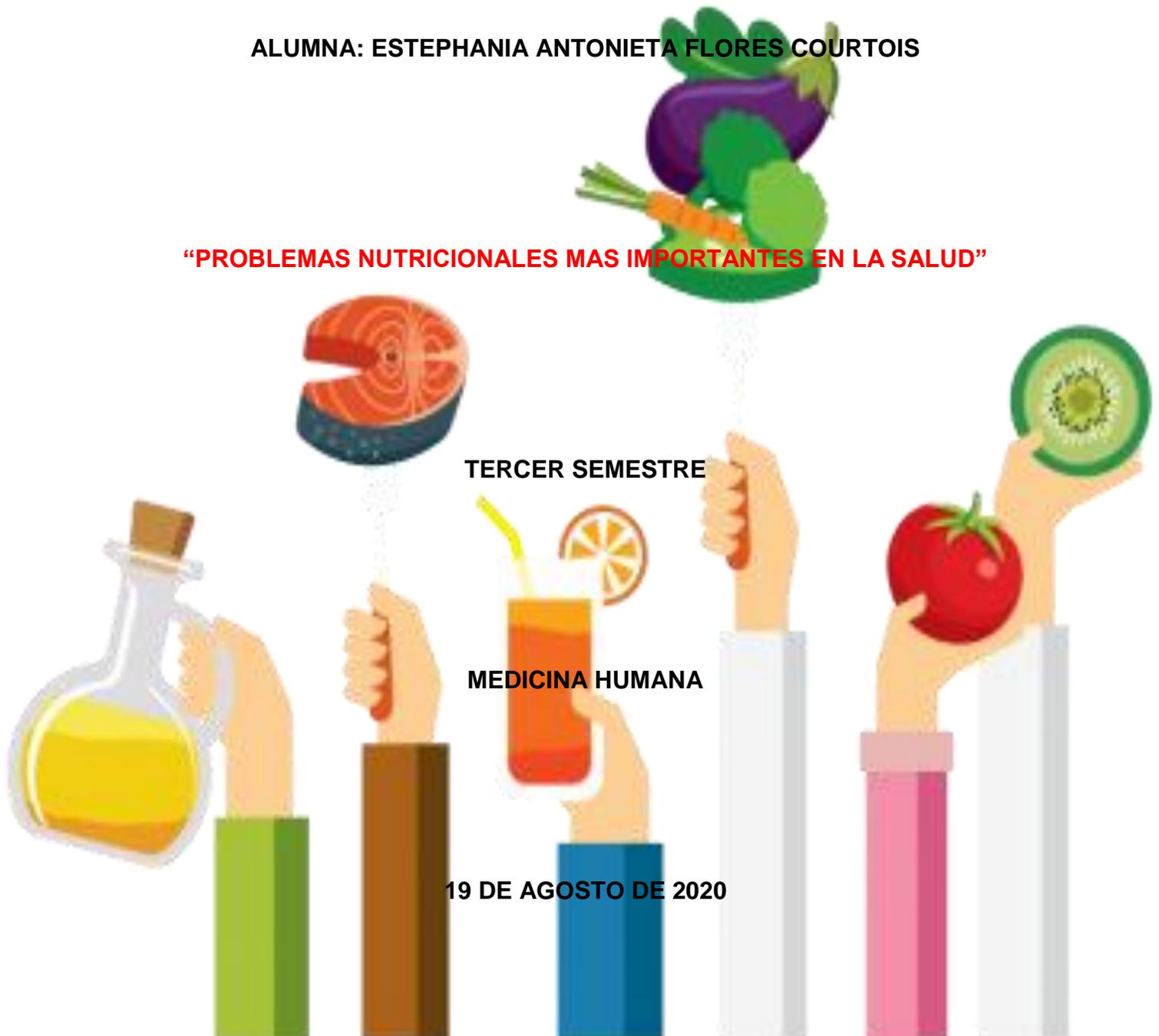
UNIVERSIDAD DEL SURESTE



DOCENTE: NUTRIOLOGA BRENDA DEL CARMEN LÓPEZ HERNÁNDEZ

ALUMNA: ESTEPHANIA ANTONIETA FLORES COURTOIS

“PROBLEMAS NUTRICIONALES MAS IMPORTANTES EN LA SALUD”



TERCER SEMESTRE

MEDICINA HUMANA

19 DE AGOSTO DE 2020

"Problemas nutricionales más importantes en Salud"

Primordialmente para comenzar este ensayo es de vital importancia definir que es un problema nutricional: es un trastorno de la nutrición que puede dar como resultado enfermedades que pongan en riesgo la salud de las personas, teniendo esto podemos proseguir a los problemas nutricionales en los que nos enfocaremos y explicaremos detalladamente en el siguiente ensayo.

Los macronutrientes y micronutrientes ocupan un papel importante en este tema, principalmente los macronutrientes que lo conforman elementos como el agua, los carbohidratos, grasas y proteínas, siendo elementos de vital importancia en el organismo, ya que son los principales proveedores de energía para el cuerpo a excepción del agua, la energía que ellos nos aportan nos funciona para procesos básicos en el organismo como: crecimiento, reparación y desarrollo de nuevos tejidos, cabe recalcar que el cerebro funciona solo con la glucosa. Los micronutrientes de igual manera son de importancia, en ellos incluimos vitaminas y minerales sin embargo el cuerpo los necesita en menores cantidades pero siguen manteniendo importancia para el día a día de la actividad normal del cuerpo puesto que facilitan las reacciones químicas que ocurren en él, ahora bien al referirnos a las vitaminas las podemos definir como esenciales para el funcionamiento normal del metabolismo entre ellas podemos encontrar la vitamina b y c que podemos encontrar en diversas frutas cítricas. Cualquier falta de un macronutriente o desbalance de un micronutriente resultara en problemas nutricionales en la salud que por desgracia se han vuelto la moda del siglo XXI, la vida sedentaria y los establecimientos de comida rápida han logrado afectar rotundamente la salud nutricional de las personas, se han creado malos hábitos e ideas mal fundamentadas sobre la alimentación balanceada. A lo largo de la vida se ha escuchado más de una vez la frase célebre “un nutriólogo me dejara morir de hambre” o bien “el doctor me va matar con la dieta que me dio” una infinidad de frases o quejas que hacen ver que el tener una alimentación saludable implica matarse de hambre, por estas mismas razones los casos de problemas y enfermedades nutricionales se han ido incrementado especialmente en países desarrollados. Sin olvidar que para el año 2019 México era el primer lugar en obesidad, puesto que todavía mantiene desgraciadamente. A los problemas nutricionales los podemos dividir en dos aspectos relevantes:

- Problemas de nutrición por carencia
- Problemas de nutrición por exceso

Al enfocarnos en problemas nutricionales por carencia quien ocupa el primer puesto es la desnutrición ya que es un trastorno ocurrido por la carencia de alimentos, que provocan una disminución de macro y micronutrientes, habiendo diversas razones de causa puede ser debido una mala alimentación. En muchas ocasiones es más frecuente observarla en niños en situación de calle o en países pobres, en algunas excepciones se puede encontrar en personas o infantes de un nivel socioeconómico medio esto puede ser debido a que desde sus primeros años de vida no han mantenido una buena alimentación que cumpla todos los requerimientos energéticos – proteicos , de micronutrientes o no mantienen un patrón de comida frecuente durante el día, por desgracia esto se da por descuidos de algunos padres o por la carencia de información de una alimentación correcta. En múltiples encuestas de países pobres también han presentado incremento en los índices de desnutrición en las embarazadas lo que ha provocado índices altos de muerte materna. Los síntomas que pueden presentarse en la desnutrición pueden ser silenciosos si se presenta de forma leve, los más característicos serían falta de peso, problemas en la piel y debilidad en el cabello (caída). En la lista de problemas por carencia ocupan un lugar importante la anemia y la anorexia ambas con grandes estragos dentro del cuerpo humano, en el caso de la anemia la podríamos definir como la disminución de glóbulos rojos, comúnmente conocida como la falta de hierro ya que se debe a una mala absorción de los minerales sobre él, sin embargo puede ser tratado de forma cotidiana con vitaminas y minerales además de una dieta que incluya alimentos como atún, carne o huevo. En cuanto a la anorexia la definimos como el trastorno alimenticio que provoca en la persona un miedo extremo a la ganancia de peso con más frecuencia en adolescentes y mujeres jóvenes, necesaria una intervención en conjunto de apoyo inmediato psicológico, nutricional y médico para mantener fuera de riesgo la vida de la persona que lo padece Ahora bien para enfocarnos en enfermedades nutricionales por exceso podemos encontrar dos muy importantes que son la obesidad y diabetes, la obesidad la podemos definir como el exceso de grasa en el cuerpo de una persona, si la persona presenta una estatura no equilibrada para su peso incrementa las posibilidades de adquirir diabetes, las causas más comunes de la obesidad son la vida sedentaria y una mala alimentación que como había mencionado se ha convertido en la vida cotidiana de cada persona. En torno a la diabetes la puedo definir como una enfermedad metabólica provocada tener altos niveles de azúcar en la sangre, se divide en dos tipos, la tipo 1 puede ser por factores genéticos sin embargo la tipo 2 puede ser desencadenada por un estilo de vida sedentario y excesos en su alimentación. Podría mencionar que estos problemas alimenticios en salud por desgracia son comunes y difíciles erradicar.

Bibliografía

Moráis López, A. (2012). Problemas nutricionales percibidos por los pediatras en niños españoles menores de 3 años. (6a ed.). La Paz, Madrid: Unidad de Nutrición Infantil y Enfermedades Metabólicas.

Problemas de nutrición más comunes. (2018, 28 junio). Galenia Hospital.

<https://hospitalgalenia.com/problemas-de-nutricion-mas-comunes/>

Lechtig, A. y Arroyave, G. (1976). EL PROBLEMA NUTRICIONAL EN AMERICA LATINA: DEFINICION, CAUSAS Y LINEAS DE ACCION PARA ALIVIARLO. (6a ed.). Panamá, Panamá: Saint panamá.