



Nombre del alumno: Pérez Girón Kevin

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Ensayo



Materia: Educación En Nutrición

Cuatrimestre: 4°

Licenciatura: Nutrición

Comitán De Domínguez Chiapas A 15 De Octubre Del 2020

Rotafolio

“Un rotafolio o paleógrafo es un instrumento usado para la presentación de ideas en forma de exposiciones. Consiste en un caballete, sobre el cual se montan hojas de papel impresas o dibujadas, sujetas al caballete con argollas, cordón, cintas o tachuelas.” (UDS, 2020)

Tipos

De acuerdo al lugar dónde se use, se clasifica en:

1. **De pared:** Por lo general, se colocan dos clavos en la pared y sobre ellos se montan las hojas de rotafolio, que se irán cambiando en la medida que progreso lo información.
2. **De caballete:** Para ello, se montan las hojas sobre un caballete móvil, lo que permite presentarlas con mayor facilidad.
3. **De escritorio:** Se unen las láminas con un arillo y se coloca en un escritorio.

Cabe mencionar que “con este material es posible que el maestro muestre en forma objetiva conceptos. Asimismo, cualquier integrante del grupo puede consultar el material para verificar las secuencias a elementos que integran la información de las láminas en cualquier momento.” (UDS, Rotafolio, 2020). Su uso, garantizara un óptimo resultado durante el proceso de aprendizaje y de enseñanza de una forma activa y dinámica.

En esencia, considero que un rotafolio contiene una manera de pensar; de desarrollar ideas; y de validar soluciones. Por ello, una secuencia temporal de hojas o folios, se adelanta, se frena o se detiene, para hacer reflexionar a una audiencia que conduzca a un determinado aprendizaje. Los mecanismos de pensamiento que se ponen en ejercicio durante una exposición con rotafolio, básicamente nacen de la percepción e interpretación de la información visual, donde la palabra del educador es la fundamental vía de comunicación con los estudiantes.

Alimentación En La Obesidad

Se entiende por obesidad y sobrepeso a “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.” (Anonimo, 2020). Esto se debe a que muchas veces las personas optan consumir un exceso de calorías a los que el cuerpo necesita y cuando estos no son oxidados mediante la actividad física, ocurre una hipertrofia del tejido adiposo.

Generalmente, existen varios factores por los cuales muchas de las personas optan por consumir alimentos rápidos con altos excesos de calorías suelen presentar obesidad y sobrepeso, algunos de ellos pueden ser: el tiempo, trabajo etc...

Si echamos un ojo al mundo, nos damos cuenta que en los países empobrecidos (por escasez de alimentos) como en los enriquecidos, por exceso de los mismos, encontramos diversas dificultades y patologías asociadas a la alimentación como la desnutrición, la obesidad y el sobrepeso, además de las múltiples enfermedades cardiovasculares, los trastornos alimentarios, etc. Cada vez observamos un mayor índice de enfermedades relacionadas con la alimentación y diferentes estudios demuestran que esta tendencia irá en auge en los próximos años.

Ante esta problemática, para poder suministrar un plan alimenticio adecuado, es importante conocer los hábitos alimentarios del paciente en base a su estilo de vida e historia clínica. Ante esto, es importante realizar un interrogatorio detallado que va a permitirnos conocer los hábitos alimenticios que lleva la persona. Si el nuestro objetivo conseguir que un obeso adelgace, lo ideal es darle menos energía de la que gasta. En general, el aporte alimentario debe ser cuantitativamente restringido y cualitativamente equilibrado.

Energía

La reducción energética de la dieta se hará siempre en función de la ingesta espontánea (la que el paciente acostumbra hacer). Es aconsejable hacer una reducción de entre 10–25 % de la energía de su alimentación habitual para conseguir una pérdida de peso que no sea demasiado rápida procurando desequilibrar la dieta lo menos posible. Para ello, el aporte energético debe reajustarse en el transcurso del tratamiento, ya que, debido a la pérdida de peso que se va produciendo, hay una disminución del metabolismo basal. Por tanto, es conveniente empezar el tratamiento con el máximo aporte, para poder reducirlo más adelante si es preciso.

Proteínas

Las recomendaciones se cifran alrededor del 15–20 % del aporte energético, aconsejándose una buena proporción de proteínas de alto valor biológico y débil valor calórico. Para ello, es importante suministrar un aporte proteico adecuado.

Hidratos De Carbono

El aporte de glúcidos debe constituir de un 50–55 % de las calorías totales aproximadamente. En general, se recomienda suprimir los glúcidos solubles y consumir glúcidos ricos en almidones y fibras. En caso de que la dieta deba ser muy estricta, no hay que recomendar menos de 70 g de glúcidos al día (para prevenir la cetosis).

Lípidos

Las recomendaciones en cuanto a lípidos están en un 30 % del aporte energético. Es conveniente proporcionar pocos ácidos grasos saturados y mantener un aporte adecuado de insaturados.

En resumen, los objetivos principales en la alimentación del obeso son:

1. Que el paciente pierda peso a un ritmo adecuado por semana, mediante una dieta que aporte todos los nutrientes necesarios para evitar cualquier tipo de carencia.
2. Que sea capaz de seguir esta dieta durante el tiempo necesario para llegar a un peso razonable.
3. Conseguir que el peso deseado se estabilice

Cabe mencionar que, para lograr que nuestro paciente obtenga buenos resultados es esencial la motivación durante el tratamiento.

Desnutrición

La desnutrición se refiere a “las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona.” (Anónimo, Organización Mundial De La Salud, 2016). Como bien sabemos, la malnutrición, en cualquiera de sus formas, presenta riesgos considerables para la salud humana.

Actualmente, el tema sobre desnutrición sigue siendo un problema a nivel mundial que ataca día a día a miles y millones de personas, niños, jóvenes o incluso a los adultos, muchas de las veces no se dan cuenta de que están pasando por este problema, hasta que los síntomas comienzan a ser más fuertes y recurrentes. Generalmente los casos de desnutrición, se con mayor frecuencia en los niños. Algunas de los signos que se presentan en una persona con desnutrición son: aspecto pálido, mareos, retraso del desarrollo entre otros.

Para la mayoría de las personas, el tratamiento de la desnutrición consiste en un aumento gradual del número de calorías consumidas. La mejor manera de lograrlo es consumiendo un buen número de comidas al día, pequeñas pero nutritivas. Por ejemplo, a las personas que han estado privadas de alimento se les alimenta primero con pequeñas

cantidades de alimentos de forma frecuente (entre 6 y 12 veces al día). Luego se incrementa gradualmente la cantidad de alimentos.

Alimentos Funcionales

“Son aquellos alimentos o componentes en la dieta que pueden ser beneficiosos para la salud más allá de su valor nutritivo”. (Rivasplata, 2020)

Dieta Equilibrada

Generalmente, llamamos una dieta equilibrada a aquella que está constituida por una gran variedad de alimentos que deben de ser adaptadas a nuestras condiciones personales para poder mantener un estado de salud óptimo. Por lo general, una dieta equilibrada va a depender ciertos factores como el peso, la talla y edad.

Por ello, “la dieta equilibrada será aquella que además de ser sana, nutritiva y apetecible contribuya también a prevenir las enfermedades crónicas degenerativas, es decir, aquella que dé lugar a una menor mortalidad total y a una mayor expectativa de vida.” (UDS, Elección De Temas Para Educación Nutricional Alimentación Equilibrada, 2020).

Alimentación En La Infancia

Las necesidades nutritivas de estos años van variando a lo largo de los mismos, dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, del sexo, de la actividad física y también de la capacidad para utilizar los nutrientes procedentes de la ingesta.

Ante esto, el objetivo de una alimentación adecuada durante la infancia y la adolescencia, debe servir para:

1. Facilitar un crecimiento adecuado
2. Evitar tanto las carencias como los excesos de energía y nutrientes.
3. Prevenir y/o corregir problemas específicos relacionados con el estado nutricional.
4. Prevenir problemas relacionados con la alimentación: sobrepeso y obesidad, aterosclerosis, caries dental, hipertensión, etc.

Consejos nutricionales.

- a) Procurar un adecuado aporte de leche y derivados, como mínimo 500 mL al día o equivalentes.

- b) Aportar proteínas de origen animal y vegetal, potenciando el consumo de legumbres y cereales.
- c) Asegurar una cantidad suficiente de farináceos, verduras y hortalizas en los primeros platos y en las guarniciones. Éstas ayudan a compensar el déficit de hidratos de carbono o de verduras del primer plato y siempre deben complementarlo.
- d) Controlar el aporte de grasas saturadas (grasa visible de la carne y charcutería e invisible en la bollería industrial, alimentos preparados, etc.)
- e) Limitar el consumo de azúcar (restringir caramelos, golosinas y bebidas refrescantes azucaradas).

Alimentación En Los Adolescentes

Una de las etapas más maravillosas para el ser humano es, sin duda alguna la adolescencia, puesto que durante esta etapa de nuestras vidas solemos atravesar por muchos cambios tanto físicos como psicológicos.

La adolescencia es una etapa en la cual implica un aumento de las demandas energéticas debido a la gran cantidad de reacciones anabólicas que tienen lugar durante el crecimiento. Es por ello que es de suma importancia incluir a su dieta alimentos que contengan todos los macronutrientes y micronutrientes para que puedan mantener un estado de salud óptimo y evitar comidas chatarras. Recordemos que los hábitos alimentarios adecuados y el ejercicio físico marcan una diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en los años posteriores.

Es por ello que se debe ajustar la dieta individualmente, de acuerdo con la talla, el estado nutricional y la velocidad de crecimiento.

Alimentación En La Edad Adulta

Durante esta etapa de la vida es importante:

- a) Establecer el valor energético diario (adecuado a cada individuo, edad y circunstancia).
- b) Proporcionar los aportes glucídico y lipídico (esencialmente para la función energética).
- c) Cubrir las dosis proteicas óptimas (al menos la mitad de proteínas de alto valor biológico).
- d) Asegurar el aporte vitamínico recomendado.
- e) Incluir cantidades adecuadas de elementos minerales y de agua en la alimentación diaria.

- f) Aportar una cantidad suficiente de fibra.

Alimentación En El Deporte

La alimentación en el deporte de competición es un asunto complejo. El atleta de élite pretende mantenerse en el mejor estado físico posible, efectuando intensos entrenamientos para aumentar su fortaleza muscular, su resistencia física. Esto conlleva un elevado desgaste energético que la dieta deberá reponer. El deportista también necesita indicaciones para los días anteriores «al día D» en que debe competir y rendir al máximo, así como para los días siguientes, a fin de reponerse bien y rápidamente.

Energía

Tanto durante los períodos de entrenamiento como en la práctica del deporte de competición o de pasatiempo, suelen producirse un gasto energético extra de considerable importancia, que puede superar las 1500 kcal por hora. Ello exigirá dietas de 3500 a 5000 (o más) kcal al día, aunque sólo durante estos días de actividad intensa (p. ej., carrera ciclista por etapas).

Si bien, los deportistas también necesitan de un plan alimenticio adecuado y planificado con el contenido calórico necesario que mantenga un peso sin oscilaciones notorias y que, a su vez, proporcionen un exacto y correcto equilibrio de los nutrientes contenidos en su dieta diaria.

Alimentación En La Embarazada

Una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adecuada) en esta etapa fisiológica de la vida femenina es la mejor ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido, como pueden ser disminución de peso o de talla, menor resistencia a las infecciones y otros.

Es por ello que, las recomendaciones alimentarias durante la gestación pretenden conseguir los siguientes objetivos:

1. Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer.
2. Satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal.
3. Preparar el organismo materno para afrontar mejor el parto.
4. Promover y facilitar la futura lactancia.

Requerimientos nutricionales

Requerimientos nutricionales	EMBARAZO	
	1.º trimestre	2.º-3.º trimestre
Energía	Normal	Aumentar progresivamente a partir del 4.º mes: 100 a 300 kcal/día suplementarias...
Proteínas	Normal	Aumentar los requisitos de 1/g/kg/día a 1.5 g/kg/día (mitad de alto valor biológico)
Glúcidos y lípidos	Normal	Normal Atención a los azúcares y a las grasas de origen animal
Elementos químicos esenciales	Normal	Especial atención al Ca, I, P, Mg, y en el tercer trimestre al Fe
Vitaminas	Hidrosolubles: C, B1 y B2, ácido fólico Hidrosolubles: A, D, E	
Agua	Normal	
Fibras	Incluir las en la alimentación para combatir el estreñimiento: celulosa, hemicelulosa, pectinas	

Alimentación En La Diabetes

Como sabemos, la diabetes es una de las enfermedades más frecuentes en la actualidad. Se considera una patología en aumento, debido sobre todo a la obesidad, al sedentarismo, al consumo de azúcares simples y, naturalmente, al envejecimiento de la población. La diabetes se caracteriza por un déficit absoluto o relativo de secreción de insulina sintetizada por las células beta de los islotes de Langerhans del páncreas en forma de un precursor, la proinsulina, que al ser liberada en la sangre se descompone en insulina y péptido C.

Tratamiento

Los objetivos del tratamiento de la diabetes son, principalmente:

- Conseguir un buen estado de nutrición, objetivo primordial de cualquier dieta terapéutica.
- Contribuir al control óptimo de la glucemia, minimizando el riesgo de hipoglucemia.
- Conseguir un perfil lipídico adecuado con el fin de no aumentar más el riesgo de patología cardiovascular. Dichos niveles son: colesterol < 200 mg; HDL > 40 mg; LDL

Requerimientos Nutricionales

344 Alimentación y Dietoterapia

Tabla 49.2.

Energía	Adulto sano En función de la actividad física	Adulto diabético En función de la actividad física
Glúcidos *(HC)	55-60 % de la energía	50-60 % de la energía (con supresión o control estricto de azúcares sencillos)
Proteínas	12-15 % de la energía	12-20 % (evitar alimentos proteicos grasos)
Grasas*	30-35 % de la energía	30-35 % (reducir ácidos grasos saturados)
Vitaminas y sales minerales	Una alimentación variada aporta las cantidades necesarias para cubrir las necesidades fisiológicas, tanto de los individuos sanos como de los pacientes diabéticos	
Agua	La necesidad diaria se estima en 2 a 2.5 litros. El diabético debe aumentar la cantidad en caso de que exista descompensación	
Fibras	Disminuyen la velocidad de absorción de los glúcidos, por lo que es conveniente que estén contenidas en la alimentación (pulpa y piel de frutas, ensala-	

Hemos visto como cada nutriente tiene sus propias funciones, por lo que tenemos que procurar que nuestra alimentación sea lo más completa y equilibrada posible, evitando así posibles déficits nutricionales y las consecuencias negativas para la salud que éstos traen consigo

A manera de conclusión, afirmo que realizar una dieta equilibrada es una de las maneras más recomendables de tener una vida sana y prevenir enfermedades.

Referencias

- Anónimo. (7 de 2016). *Organización Mundial De La Salud*. Obtenido de [https://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/#:~:text=Uno%20es%20la%20%2ABdesnutrici%C3%B3n%C2%BB%20%E2%80%94,insuficiencias%20de%20micronutrientes%20\(falta%20de](https://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/#:~:text=Uno%20es%20la%20%2ABdesnutrici%C3%B3n%C2%BB%20%E2%80%94,insuficiencias%20de%20micronutrientes%20(falta%20de)
- Anónimo. (15 de 10 de 2020). *Organización Mundial De La Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/topics/obesity/es/>
- Morley, J. E. (16 de 10 de 2020). *Manual MSD*. Obtenido de <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-nutricionales/desnutrici%C3%B3n/desnutrici%C3%B3n>
- Pilar. Cervera, J. C. (2004). *Alimentación Y Dietoterapia*. España: McGraw-Hill.
- Pilar. Cervera, J. C. (2004). Dieta En La Obesidad. En *Alimentación Y Dietoterapia* (págs. 301-320). España: McGraw-Hill.
- Rivasplata, D. P. (2020). Alimentos Funcionales. *Alimentos Funcionales. PDF, 2*.
- UDS. (2020). Elección De Temas Para Educación Nutricional Alimentación Equilibrada. *Antología De Educación En Nutrición*, 46.
- UDS. (2020). Rotafolio. *Antología De Educación En Nutrición*, 43.
- UDS. (2020). Rotafolio. *Antología De Educación En Nutrición*, 44.
- Anónimo. (18 de 9 de 2020). *Ifight Depression*. Obtenido de <https://ifightdepression.com/es/young-people/what->
- JIMÉNEZ, R. A. (23 de 5 de 2015). *Diario De Sevilla*. Obtenido de https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html
- UDS. (2020). Elección de temas para educación nutricional de alimentación en la infancia. *Antología*, 68-72.
- UDS. (2020). Elección de temas para educación nutricional de alimentación en el deportista. *Antología*, 47-51.
- UDS. (2020). Elección de temas para educación nutricional de alimentación en la embarazada. *Antología*, 60-67.
- UDS. (2020). Elección De Temas Para Educación Nutricional De Alimentación En La Infancia. *Antología*, 71.
- UDS. (2020). Elección De Temas Para Educación Nutricional Alimentación En La Tercera Edad. *Antología*, 75-78.
- UDS. (2020). Elección de temas para educación nutricional de alimentación en la adolescencia. *Antología*, 73-75.
- UDS. (2020). Elección De Temas Para Educación Nutricional De Alimentación En La Tercera Edad. *Antología*, 78.