

Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat
Navarro Avendaño

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Ensayo “unidad 3”

Materia: Educación en Nutrición

Grado: 4 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 8 de noviembre de 2020.

En este trabajo se retoman temas de gran interés como la nutrición, explicando detalladamente que es, como la llevamos a cabo y la importancia de una buena alimentación, comparándola con una mala alimentación y el riesgo que conlleva. Posteriormente se explica sobre la diabetes mellitus, su reparto calórico, como debe ser su plan nutricional, mencionando que tipos de alimentos se tienden a restringir.

También se retoma el tema de la hipertensión arterial, enfermedad causada debido a que la población tiene una ingesta de alimentaria inadecuada, se explican los valores de presión arterial, muchas veces suele ser asintomática, pero en ocasiones se presentan síntomas como; mareos, visión borrosa, o náuseas. Se comenta sobre algunas causas que pueden dar origen a esta patología, se recomienda la dieta más adecuada para este trastorno, su plan alimenticio a seguir, que alimentos deberá evitar, y su distribución de macronutrientes.

Después se expone la importancia de la nutrición durante todas las etapas de la vida, comenzando desde la gestación, como contribuye una alimentación saludable en este proceso, se menciona cuántas kcal se agregan durante el segundo y tercer trimestre del embarazo, comentando su plan alimenticio a seguir, se exhortan las técnicas culinarias más adecuadas para la preparación de sus alimentos.

En este breve ensayo se justifica las proporciones sugeridas para la ingesta energética infantil en niños de 1 a 6 años, así como en la adolescencia y en la tercera edad, explicando su plan nutricional más adecuado y su distribución calórica determinada para cada etapa. Así mismo se explican los requerimientos nutricionales de un deportista y la importancia de su plan alimentario a seguir.

“La importancia de la buena nutrición durante las etapas de la Vida”

La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en nuestro cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo, por esta razón se recalca la importancia de una buena alimentación que consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes necesarios para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

1. Enfermedades generadas por la mala alimentación y consejos para controlarlas.

Cuando realizas una mala alimentación, no aporta al organismo los nutrientes necesarios para realizar las funciones que son vitales en el ser humano durante y a lo largo de su vida, y traen consigo una malnutrición que abarca la desnutrición (emaciación, retraso del crecimiento e insuficiencia ponderal), los desequilibrios de vitaminas o minerales, el sobrepeso, la obesidad, y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación.

“La diabetes mellitus (DM), comprende a un grupo de enfermedades sistémicas, crónicas, de causa desconocida, con grados variables de predisposición hereditaria y la participación de diversos factores ambientales que afectan al metabolismo”. (UDS,2020).

Considero que durante esta enfermedad lo ideal es dividir el reparto calórico de la siguiente manera; 10-20% de proteínas / 0,8 g/kg de peso/día, < 10% de grasa saturada, 10% de grasa poliinsaturada, 60-70% repartidas entre grasa monoinsaturada y carbohidratos. Seguir un plan nutricional que incluya frutas, verduras, legumbres, carnes magras, pollo, pescado, huevos, lácteos descremados o bajos en grasa, alimentos que tengan grasas saludables para el corazón como lo son; aceite de oliva, canola y nueces. Se limitará el consumo alimentos fritos y otros ricos en grasas saturadas y grasas trans, alimentos con alto contenido de sal, también llamado sodio, dulces, como productos horneados, helados, bebidas con azúcares agregados, como jugos, gaseosas.

Otra enfermedad que es común, debido a que la población tiene una ingesta alimentaria inadecuada es la “hipertensión arterial”, muchas veces llamada muerte silenciosa, ya que en varias ocasiones suele ser asintomática, pero también suele presentar síntomas que lo caracterizan como; cefalea, mareos, visión borrosa, o náuseas. Suele estar causada por diferentes factores tanto estructurales como funcionales, para que nosotros podamos mantener nuestro balance energético y conseguir un buen control de peso corporal, debemos evitar el sedentarismo, llevar a cabo una buena dieta (evitar grasas y excesos de sodio), principalmente para evitar esta enfermedad.

“La hipertensión, se define por la presencia de valores de presión arterial superiores a la normalidad: presión arterial sistólica (PAS) \geq 140 mmhg y/o presión arterial diastólica (PAD) \geq 90 mmhg”. (UDS,2020).

De acuerdo a esta patología el paciente deberá seguir una dieta hiposódica, debe contener de 1.5 a 2.0 mg de sodio al día, eliminando de su plan alimenticio sal de cocina y

mesa, sal yodada, sal marina, carnes saladas, ahumadas y curadas, pescados ahumados y secados, embutidos en general.

Debe seguir una dieta equilibrada agregando tanto frutas, vegetales, leguminosas, pescado, aceite y alimentos que contengan poca grasa, es recomendable comer 5 veces al día cantidades más pequeñas, ayudará a controlar el apetito, acelera el metabolismo. Su distribución de macronutrientes se encuentra de la siguiente manera hidratos de carbono entre 45-60 %, proteínas 10 y el 15 % y lípidos el 25 y 35 %.

2. La alimentación durante la gestación

La nutrición es muy importante durante la gestación y en todas las etapas de la vida, como un proceso que realiza el cuerpo para asimilar los nutrientes que obtiene de los alimentos, a través de la digestión, en donde se absorben en la sangre del tubo digestivo y se asimilan por las células del organismo. Gracias a estos procesos llevados a cabo, es que el organismo cuenta con la energía necesaria para realizar sus funciones vitales. El consumo diario de los nutrientes esenciales es indispensable para el buen desarrollo físico y mental. A la vez que tener unos hábitos saludables y realizar ejercicio diariamente o de forma regular. Cabe mencionar que los requerimientos calóricos y nutricionales suelen variar durante cada etapa.

Durante el embarazo la mujer debe cuidar sus hábitos alimenticios, para mantenerlos en los niveles adecuado, para satisfacer tanto sus necesidades como la del bebe, ya que durante este proceso se requieren nutrientes adicionales incluyendo Kcal,

proteínas, vitaminas y minerales. Así también tomar en cuenta que durante el 2 trimestre se agregan 340 kcal por día y en el 3 trimestre 453 kcal por día adicionales.

“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”. (UDS,2020).

Estoy de acuerdo con lo anterior, ya que una alimentación saludable es fundamental, para evitar cualquier complicación tanto para la mujer como la del bebé. El perfil calórico de la dieta de una mujer embarazada es el mismo que el de una mujer adulta (10-15% kcal de proteínas, 50- 55% de HC y 30% de lípidos). En su plan nutricional Se deben seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad. En su alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.

Las técnicas culinarias más aconsejables son cocción al agua (vapor, hervido), al horno, en papillote y a la plancha. Deberá moderar el consumo de sal, edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína. Después de este proceso surge la primera infancia, es decir; desde el primer día de vida hasta el primer año y se continua con la infancia.

3. Los requerimientos calóricos y el plan nutricional en la infancia

Como hemos mencionado con anterioridad, es importante la buena alimentación que permitirá el desarrollo y funciones adecuadas del organismo, durante la infancia es

imprescindible cuidar las porciones y contenidos nutricionales para que los niños y niñas crezcan saludables.

“Las proporciones sugeridas para la ingesta energética son del 45 al 65% en forma de hidratos de carbono, del 30 al 40% en forma de grasa y del 5 al 20% en forma de proteínas para niños de 1 a 3 años de edad”. (L. Kathleen,2013)

Considero que es importante mencionar que desde los 4 años a 18 años las proporciones de hidratos de carbono se siguen manteniendo a diferencia que las grasas oscilan entre un 25 y un 35%, y las de proteínas entre un 10 y un 30%. La alimentación que debe llevar acabo un infante estará adecuada, equilibrada y variada. Para que su dieta sea saludable incluirá pan y cereales enteros, legumbres, frutas, verduras, lácteos bajos en grasas, carnes magras, pescado y aves. Mantener una hidratación adecuada. Realizar ejercicio físico. Evitar dulces y comidas chatarras.

“Los requerimientos a los seis años son: Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/ día en niñas. Proteínas: 0,95 g/kg y día, lo cual significa aproximadamente 19 g/día (10-30% del VCT). HC: 130 g/día (45-65% del VCT) las AI de fibra son 19 g/día. Lípidos su aporte debe estar comprendido entre el 25 y el 35% del VCT”. (UDS,2020).

Durante la infancia se deben incorporar hábitos adecuados en las comidas, disminuir el consumo de embutidos, evitar el consumo de chucherías. Incluir la ingesta de verduras, hortalizas, pescado, pan y cereales enteros, legumbres, carnes magras y aves.

La clave es que la comida sea interesante y variada. Incorporando nuevos alimentos a la comida en pequeñas porciones, de igual forma es de gran relevancia mantener una hidratación adecuada y realizar ejercicio físico.

4. Los requerimientos calóricos y el pan nutricional durante la adolescencia

En la etapa de la adolescencia entre los 11-18 años de edad, suele haber un crecimiento de peso y talla de manera rápida, se adquieren cambios físicos, caracteres sexuales secundarios, todo esto causa un cierto aumento de los requerimientos energéticos, también de vitaminas principalmente A,C,E y minerales calcio, cinc, hierro.

“Las necesidades energéticas estimadas se calculan considerando el sexo, la edad, la altura, el peso y el nivel de actividad física del adolescente, y añadiendo 25kcal/ día para la acumulación de energía o el crecimiento”. (L. Kathleen,2013)

Las recomendaciones generales en la elaboración de dietas y menús para este grupo de edad, se caracteriza por el ajuste del aporte energético a las calorías citadas, para que su dieta sea saludable deberá incluir la leche, ingesta de verduras y hortalizas, la ingesta de pescado, sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva, disminuir el consumo de embutidos, evitar el consumo de chucherías.

Una adecuada alimentación y la práctica regular de actividad física son dos pilares fundamentales para mantener un buen estado de salud, debemos evitar el sedentarismo, podemos realizar ejercicio de 30 minutos a 1 hora diaria, ahora bien, dependiendo de las características de trabajo físico realizado, pueden surgir necesidades nutricionales especiales.

Comer alimentos en porciones adecuadas y ricas en vitaminas y minerales permitir- a que los adolescentes tengan un desarrollo óptimo durante esta etapa de la vida y evitarán el surgimiento de enfermedades posteriores.

5. Los requerimientos calóricos y plan nutricional en deportistas

Los deportistas son personas que realizan actividades físicas que les permite ejercitar y cuidar su cuerpo, por esta razón se requiere llevar una alimentación rica en micronutrientes y macronutrientes.

“Por tanto, la dieta del deportista no solamente debe contemplar la ingesta calórica total, sino también la cantidad y proporción de nutrientes o sustratos energéticos que se le proporcionan al organismo, especialmente carbohidratos, grasas y proteínas”. (UDS,2020).

En relación a la alimentación de un deportista considero que la cantidad de calorías totales se sacaran midiendo sus requerimientos energéticos diarios, su distribución de macronutrientes tiende que hacer del 55-65% de HC, 25-35% de lípidos, 10-15% proteínas. Su dieta debe contener todos los alimentos tanto leche y derivados, verduras y hortalizas, frutas, cereales y derivados, legumbres, carnes, pescado, huevos, grasas. A través de la ingesta de todos estos alimentos obtendrá energía química que se transformará a mecánica, eléctrica o térmica.

6. Los requerimientos calóricos y plan nutricional en la tercera edad

Al concluir la etapa de la adolescencia pasamos a la adultez, trayecto donde se termina la fase de crecimiento y desarrollo, es decir desde los 18 a 65 años, al pasar esta edad comienza una nueva etapa que la conocemos como “tercera edad”.

La tercera edad o también conocida como senectud es un término antro-po-social que hace relación a los últimos periodos de la vida en la que se aproxima a la edad máxima que

el humano puede vivir, y por este motivo debemos cuidar la alimentación que le permitir-a tener una mayor calidad de vida y buena salud.

“En términos biológicos, el proceso de envejecer se caracteriza esencialmente por una pérdida de nuestros mecanismos de reserva, con aumento de la vulnerabilidad ante estímulos cada vez menos potentes”. (UDS,2020).

Durante esta etapa de la vida se debe seguir una dieta variada, equilibrada, completa y suficiente. Sus requerimientos calóricos deben estar distribuidos de la siguiente manera; hidratos de carbono deben suponer entre 45-60 % de las calorías totales de la dieta, las proteínas de la dieta supongan entre el 10 y el 15 % de las calorías totales, el porcentaje graso esté entre el 25 y 35 % del valor calórico de la dieta.

Deben consumir ciertas porciones de cada grupo de alimentos, tres elementos cuyo consumo se recomienda reducir al mínimo: el azúcar, la sal y las grasas, se deben hacer ciertos ajustes por determinadas enfermedades de carácter general, su alimentación dependerá de los hábitos alimenticios, dificultades para acceder a los alimentos, la pobreza o el aislamiento.

A **manera de conclusión** puedo mencionar que es relevante conocer sobre la nutrición, ya que es el proceso por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes que necesita a través de los alimentos, es muy importante aprender sobre una *buena alimentación* que estará integrada por el consumo de todos los grupos de alimentos, aportará la energía que nuestro cuerpo necesita y promoverá una buena salud, a diferencia que una *mala alimentación* nos causará malnutrición, desnutrición, desequilibrios calóricos y nutricionales, surgimiento de enfermedades como la *diabetes mellitus*, cuando surge esta

patología es importante cuidar el plan nutricional, limitando el consumo principalmente de alimentos y bebidas azucaradas, o con alto contenido de sodio, alimentos ricos en grasas.

Otra enfermedad que surge debido a una malnutrición es la *hipertensión arterial*, también conocida como muerte silenciosa, ya que suele caracterizarse por ser muchas veces asintomática y cuando presenta síntomas son mareos, visión borrosa y cefalea. Durante esta patología es importante cuidar nuestra alimentación, muy importante reducir o eliminar gran parte del consumo de sodio en los alimentos, dejando el consumo de alimentos fritos, así que lo más recomendable es llevar a cabo una dieta hiposódica, que se equilibra agregando tanto frutas, vegetales, leguminosas, pescado, aceite y alimentos que contengan poca grasa.

Comprendí que gracias a la nutrición nuestro cuerpo obtiene la energía necesaria para realizar todas las actividades diarias, durante cada etapa de la vida, la distribución calórica varía, el tipo de alimentación a seguir dependerá de las necesidades nutricionales que tengamos, son modificadas muchas veces por diferentes enfermedades, que surgen durante nuestra vida a causa de una alimentación inadecuada.

Durante el *proceso de gestación*, la mujer deberá velar su nutrición ya que debe satisfacer sus necesidades calóricas así como las del nuevo ser que crece dentro de ella, debido a esto es de gran relevancia que durante el segundo y tercer trimestre se agreguen ciertas cantidades de calorías extras para que pueda abastecer todas sus necesidades nutricionales, debe seguir una alimentación tanto suficiente, equilibrada, variada y adecuada, para evitar cualquier problema en el desarrollo del bebé y evitar riesgo de parto prematuro.

Entendí que la distribución de macronutrientes de una persona *deportista* suele variar, y su distribución calórica es de HC; 55-65%, 25-35% de lípidos, 10-15% proteínas. La cantidad de HC tiende a ser más elevada debido que estos son los principales en aportar energía al cuerpo.

Bibliografía:

Universidad del sureste (2020) antología de Educación en Nutrición. Pdf. pág. 43- 83
recuperado

<file:///C:/Users/Esme%20Navarro/Desktop/antologias%204%20cuatrimestre/antologia%20educacion%20en%20nutricion.pdf>

L. Kathleen (2013) Dietoterapia de Krause. Pdf. Pág. 389-469 consultado

<file:///C:/Users/Esme%20Navarro/Desktop/krause.pdf>