



Nombre del alumno: Anzueto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Daniela Rodriguez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Educación en nutrición

Grado: 4° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de noviembre del 2020

---

## Introducció

La alimentació saludable consisteix en la ingesta de tots els grups d'aliments amb les racions adequades en la dieta diària, per poder mantenir una vida sana, a més ajuda a protegir-nos de patologies com diabetes, hipertensió arterial, cardiopaties, malnutrició, entre altres.

En cada etapa de la vida des del embaràs fins a la tercera edat, la alimentació saludable és un determinant de suma importància, ja que gràcies a ella nos assegura un òptim estat de salut en cada etapa de la vida.

En cuanto a la alimentación en la infancia se caracteriza por que los requerimientos nutricionales son en base a la variabilidad que se presenta en esta etapa, tales como las diferencias genéticas y metabólicas, el crecimiento, edad y el constante cambio de peso, provocando que sus requerimientos nutricionales tengan amplios márgenes de variación, debido a esto la dieta debe de ser personalizada para corresponder a las necesidades nutricionales que varía de un niño a otro, así mismo las características de la dieta en esta etapa, es que esta debe de ser variada, con una distribución de horarios regulares de comidas, evitar los alimentos más grasos con escaso valor nutritivo o indigestos, limitar el consumo de bebidas refrescantes azucaradas, cuidar las características sensoriales del menú, entre otros. Por lo que refiere a la distribución calórica, la cantidad de energía de la dieta varían en función, sobre todo, de la fase de crecimiento y de la actividad física del niño, y son bastante similares para ambos sexos hasta la pubertad, las necesidades proteicas del niño son mayores al que de los adultos, con una recomendación general de proteínas animales entre el 40 y el 50% del total estimado con objetivo de aportar todos los aminoácidos indispensables con las cantidades recomendadas, en cuanto a los lípidos se recomienda un aporte de ácidos grasos monoinsaturados de 20% del valor energético total de la dieta, los hidratos de carbono la OMS aconsejan que se represente el 50% del aporte calórico total diario.

Por otro lado, la alimentación en la adolescencia se deben de tomar en cuenta los cambios tan característicos que ocurren en esta etapa, tales como la aceleración del crecimiento en longitud y el aumento de la masa corporal y los cambios en el crecimiento de ciertas regiones en relación con la aparición de los caracteres sexuales que contribuyen a aumentar el dimorfismo sexual, es por esto que los requerimientos nutricionales durante la adolescencia dependen del sexo y de factores individuales como el ritmo de crecimiento y la maduración y el grado de actividad física. En cuanto a las necesidades calóricas la energía esta muy relacionada con la actividad física y las cantidades son crecientes en números absolutos, en el caso de las proteínas debe de cubrir las necesidades en cuanto al crecimiento de masa corporal y de masa magra, variaran sependiendo al sexo y se recomienda 0,85 g/kg/día para el adolescente de 14-18 años. Las dietas mas recomendadas en los adolescentes son dietas hiperproteicas, hipergrasas, de alto índice glucémico e hipohidrocarbonadas, sus características son que las comidas deben de tener un horario establecido y no saltarse ninguna especialmente el desayuno, realizar una selección acertada de alimentos, en la que se incluyan verduras y frutas, reducir el consumo de alimentos procesados, moderar el uso de frituras, entre otros, a su vez la alimentación del adolescente debe ser suficiente para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales, por ello, es importante que sea variada.

Por lo que refiere a la alimentación en la tercera edad, cabe mencionar que con la edad se produce una disminución del metabolismo basal, debido principalmente a la disminución de la masa magra y de la masa celular activa, al ser esta la de mayor actividad metabólica, su pérdida tendrá como consecuencia un menor gasto energético, es por ello que los requerimientos de energía dependerán de la tasa metabólica basal, la termogénesis endógena y la actividad física, además se debe de tomar en cuenta el descenso del metabolismo, la disminución de la masa muscular y la disminución del ejercicio físico y como recomendación general se aconsejan dietas de 2.400 kcal/día para los hombres y 1.875 kcal/día para las mujeres mayores de 60 años, en la ingesta de proteínas se recomienda 0,8 g/kg/día, de hidratos de carbono se aconseja un 55 y un 60% de la energía del día y los lípidos no deben de sobrepasar el 30% del total de la ingesta energética.

En el embarazo la alimentación debe de ser variada, equilibrada y adecuada para el estado en el que se encuentra la mujer embarazada, y dicha alimentación se caracteriza por ser muy completa para poder cumplir con las necesidades nutricionales tanto de la madre como la del feto, además de que se deben de preparar reservas para el parto y la lactancia, es por ello que la alimentación cumple un papel muy importante. Los requerimientos de hidratos de carbono se recomienda 175 g para cumplir con el aporte de energía durante el embarazo, en las proteínas el 70% de ella pasa a formar los tejidos del feto, por ello, la mujer embarazada necesita una

ingesta adicional de 10 gr de proteínas/día, y en los lípidos es necesario un suministro mínimo del 3% de la energía como ácido linoleico y de un 0,5% como alfa-linolénico, que aseguran un desarrollo adecuado de los tejidos maternos y del feto durante la gestación. En cuanto a los micro nutrientes, se aconseja 600 µg o con un máximo tolerable de 1000 µg/día de ácido fólico, 1.9 mg de vitamina B12, un 5- 15 µg de vitamina D, las recomendaciones de calcio son de 1.200 mg/día, se requieren cerca de 1000 mg de hierro durante el embarazo y 11-15 mg de zinc.

A su vez la alimentación en el deportista dependerá de acuerdo al tipo de deporte que se practique, así como el tiempo en que el deportista practique, ya que el gasto energético y los requerimientos nutricionales varían de acuerdo a dichos factores. En termino generales se recomienda una distribución de hidratos de carbono que aumentan las reservas musculares de glucógeno, del que dependen el rendimiento y la duración del esfuerzo, en general se aconseja ingerir entre 6 y 10 g de HC/kg de peso/día, en cuanto las proteínas se recomiendan en base al tipo de ejercicio que se realice, por ejemplo deportes de resistencia, 1,2 a 1,4 g de proteína/kg de peso corporal/día y deportes de fuerza, 1,2-1,7 g de proteína/kg de peso corporal/día, así mismo los lípidos aportan ácidos grasos esenciales, así como vitaminas liposolubles y se recomienda en hombres de 19-50 años: 38 g/día y en mayores de 50 años: 30 g/día, en las mujeres de 19-50 años: 25 g/día y en mayores de 50 años: 2 g/día. Las características de su alimentación es que deben de comer antes de hacer ejercicio

para mejorar el rendimiento, beben dejarse pasar entre 3 y 4 h tras una comida antes de un evento deportivo para evitar que queden alimentos sin digerir en el estómago, el menú debe ser bajo en grasa y fibra, y moderado en proteína para facilitar el vaciado gástrico y prevenir el malestar gastrointestinal, etc.

Respecto a la alimentación en pacientes con diabetes, es importante mencionar que esta tiene como objetivo poder ayudar a las personas que padecen diabetes, para que modifiquen sus hábitos de nutrición para poder mejorar su control metabólico y así reducir las complicaciones de salud, cabe mencionar que la dieta en la diabetes varía dependiendo al tipo de diabetes que se presente, a las características individuales de cada persona, a sus hábitos alimentarios, al tratamiento médico, etc., es por ello que una dieta personalizada sería lo más adecuado. En general se recomienda que la energía total debe de ser suficiente para alcanzar y mantener un peso corporal razonable, una ingesta del 15 y el 20% del aporte calórico total diario de proteínas y en pacientes con nefropatía se recomienda restringir las proteínas a  $< 0,8$  g/kg/día y como las proteínas aportan el 15-20% del aporte calórico total, el resto derivará de la grasa y los hidratos de carbono, este último variará según los hábitos de comida, los objetivos del control glucémico y lipídico, así como tener en cuenta la cantidad total más que el tipo de hidrato de carbono, también se recomienda 20-30 g/día de fibra y evitar cantidades excesivas de sodio.

Por lo que refiere a la alimentación en pacientes con hipertensión arterial, la dieta debe de ser hiposódica, es decir, baja en sodio, restringiendo la sal yodada y marina, carnes saladas, ahumadas y curadas, pescados ahumados, desecados, en conserva, congelados y mariscos, embutidos en general, sopas de sobre, purés instantáneos, cubitos, chips, legumbres en conserva, mantequilla y margarinas saladas, manteca, tocino, pastelería y bollería industrial, agua con gas y bebidas refrescantes con gas, condimentos salados y salsas comerciales como salsa de tomate, mostaza, ketchup, mayonesa, entre otros. Cabe mencionar que las personas que padecen hipertensión arterial tienen un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares en general y por sí misma, es una de las enfermedades crónicas con mayor prevalencia en la población, es por eso que el tratamiento es una dieta hiposódica junto con la disminución de peso, las características de dicha dieta además de la disminución de sodio, es que debe de disminuir el contenido de grasa saturada de la dieta e incrementar la ingestión de grasa monoinsaturada, incrementar la ingesta de alimentos ricos en potasio, magnesio y calcio por su efecto protector sobre la tensión arterial, incrementar la ingesta de alimentos ricos en vitaminas antioxidantes como la vitamina C y los betacarotenos, también limitar la ingestión de alimentos con altos contenidos de tiramina y otras aminosupresoras.



## Conclusión

Como conclusión considero que la alimentación saludable junto con los nutrientes que aporta a nuestro organismo, nos aseguran una buena calidad de vida y salud, además de la importancia que tiene en cada etapa de nuestra vida, desde el embarazo, infancia, adolescencia, edad adulta y edad adulta mayor, permite que tengamos un correcto desarrollo y supervivencia en cada una de ellas, además es un punto clave como tratamiento de ciertas patologías como lo es la diabetes, hipertensión arterial, obesidad, entre otras, a su vez es un determinante importante en el deportista ya que aporta la energía necesaria que este requiere para la actividad física que realiza, en pocas palabras se podría decir que la alimentación es parte de toda nuestra vida.

## Bibliografía

Hernández M. Plasencia D. Martín I. (2008). *Dietoterapia*. Habana Cuba. Editorial Ciencias Médicas.

Salvado J. Bonada A. Trallero R. Saló M. Burgos R. (2014). *Nutrición y dietética clínica*. Barcelona España. Elsevier.

Lutz C. Rutherford K. (2011). *Nutrición y dietoterapia*. Philadelphia, Pa. McGRAW-HILL INTERAMERICANA.