



**Nombre del alumno:** Viviana Moreno Aguilar.

**Nombre del profesor:** Daniela Rodríguez Martínez.

**Nombre del trabajo:** Ensayo.

**Materia:** Educación en nutrición.

**Grado:** Cuarto cuatrimestre.

**Licenciatura:** Nutrición.

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de Octubre de 2020.

Por largos periodos de tiempo se ha determinado que la alimentación influye tanto en el desequilibrio como el buen funcionamiento de todos los tejidos del organismo, de la misma forma, los órganos contribuyen a la obtención de nuestros nutrientes.

Se establece que la educación es una de las principales herramientas que le permitiría a la persona tener conocimientos claros sobre temas y adquirir hábitos alimentarios saludables con el propósito de mejorar su calidad de vida, es por esta razón, que es fundamental conocer cuáles son las medidas y recomendaciones que se deben seguir en el transcurso de la vida para establecer la prevención de enfermedades como la diabetes y la hipertensión arterial, obesidad, etc., que se describen más adelante.

El déficit o exceso de nutrientes se puede desencadenar a un problema muy complejo en la que existe cierta susceptibilidad del individuo, de la cual se determina un patrón alimentario inadecuado que debe ser tratado con un enfoque multidisciplinario, ya que se debe a diversos factores. Las causas de las patologías se basan fundamentalmente en la mayor disponibilidad de alimentos o la falta de este, además, de la selección de alimentos con contenido exagerado en calorías y pobres en nutrientes, raciones inadecuadas, antecedentes familiares, desórdenes de la alimentación, problemas gastrointestinales, etc., acompañado de la pérdida de control del consumo de alimentos entre comida y comida, y están relacionados sobre todo con los factores que controlan el hambre, el apetito, y la saciedad. Se acepta que la dieta debe individualizarse de acuerdo a las necesidades y transformaciones biológicas, psicológicas y cognitivas dependientes de la edad, asimismo, tienen un efecto directo sobre las necesidades nutricionales y las conductas dietéticas, es decir, las necesidades nutricionales y los requerimientos están sujetos a la velocidad y el periodo de desarrollo, dado que se presenta el progreso biológico de huesos, músculos, y demás tejidos, generando mayor énfasis en el implemento de alimentos nutritivos, además del implemento de alimentos funcionales para completar la nutrición si así lo requiere.

Este artículo intenta reflejar el concepto de alimentación equilibrada, alimentos funcionales, además de conocer las demandas nutricionales durante el ciclo de la vida y relacionarlos mutuamente en como se ve afectado cuando no se siguen las recomendación establecidas conllevado a problemas de obesidad, desnutrición, diabetes mellitus e hipertensión arterial.

Relaciona la interacción de una dieta de prevención y una dieta terapéutica.

## ¿Qué es un rotafolio nutricional?

Podemos definir al rotafolio como una herramienta bastante empleada que nos permite manifestar de manera organizada las ideas principales de determinados temas que se pretenden enfocar. Consiste en una representación secuencial de hojas que permite la comunicación, que puede delimitarse a través de texto o incluso con gráficos e imágenes que facilite la comprensión de la información que se impartirá. Se puede decir que es una técnica en la cual se puede establecer una relación entre enseñanza- aprendizaje, esto, por tomarlo de alguna manera.

Su función es, además de esquematizar ideas, poder resumir información, siendo empleado como elemento didáctico y material de apoyo para las presentaciones.

Según la disposición de las hojas se categoriza en rotafolio simple, de hojas invertidas, doble, o mayormente conocido adopta una apariencia de tipo libro.

Esta didáctica puede utilizarse sobre la pared, asimismo, posibilita el apoyar las láminas sobre un caballete para mejor interacción y manipulación de la técnica y de los recursos, además de emplear el escritorio, si eso le parece más conveniente. Cada una de ellas se ve enfocada en proporcionar una manera sencilla y a la vez compleja en cuanto a información para proyectarla y mantener estable el entendimiento de lo que se pretende exponer hacia las personas presentes.

## Alimentación en Obesidad y Desnutrición.

El sobrepeso y la desnutrición son desórdenes y enfermedades nutricionales bastante frecuentes en la actualidad. Se predispone que son ocasionados principalmente por adoptar estilos de vida poco saludables, a la falta de actividad física, cuestiones económicas y de disponibilidad, por lo tanto, tienen gran relación entre el gasto de energía y principalmente si las porciones ingeridas son las adecuadas, que como aspecto importante, estos abarcan tanto la población infantil como a los adultos. Sin embargo, la desnutrición suele darse mayormente durante la infancia, mientras que la obesidad afecta más a los adultos, puesto que, el tejido adiposo se considera como la única área que puede sufrir cambios durante esa fase; e interviene especialmente a la acumulación y reserva de lípidos.

Son “trastornos” que pueden evitarse en consecuencia a su prevención, diagnóstico, tratamiento y control, por lo tanto, el índice de masa corporal es el parámetro antropométrico más empleado para evaluar el estado nutricional de una acumulación

excesiva o mínima de grasa (IMC inferior a 18.5 o superior a 30) que compromete la salud como primer instancia, además no solo es considerada como un problema estético, es decir, es importante considerar los efectos consecuentes de dicha patología más allá de la simple apariencia. Además en los métodos para diagnosticar obesidad se implementa el índice de cintura/cadera y la circunferencia de la cintura, y ciertos estudios clínicos ayudan a descartar o confirmar otras condiciones como triglicéridos (mayor de 150 mg/dL), colesterol (mayor a 200 mg/dl), presión arterial de 135/85 mm HG, glucemia de 110 mg/dl o superior, etc., indican un mal estado nutricional.

Ambas pueden enfocarse en un mecanismo propio/central o un proceso secundario que conlleve a es alteración del organismo.

Se originan debido al desconocimiento sobre la alimentación adecuada, las causas inmediatas son generadas por enfermedades y por una ingesta dietética incorrecta, seguido posteriormente de causas subyacentes como las condiciones de higiene, la falta de un acceso y entorno saludable, pero también está condicionada a la posibilidad de acceder al diagnóstico y al tratamiento de salud, esta depende también de los cuidados maternos infantiles inadecuados, la falta de disponibilidad y acceso a los alimentos.

Se define como obesidad al aumento de la grasa corporal total de un individuo producido por un desbalance entre el aporte de energía adecuadas (ya sea que se consuman las suficientes o exceda las recomendaciones) respecto el nivel de actividad física, puesto que las principales desencadenantes son la ingesta excesiva de calorías y sedentarismo, dentro de este, intervienen factores genéticos, metabólicos y ambientales, que influyen de manera significativa a la alimentación que se selecciona para la vida.

Además la obesidad se clasifica por sus características y distintos aspectos: La obesidad primaria (relación existente en la energía consumida y el gasto de la misma), y la obesidad secundaria (refiere a que la persona presenta obesidad generada como proceso reactivo, es decir, es un signo secundario de alguna otra patología. Puede ser desarrollado por trastornos anímicos como la depresión o ansiedad).

Sus causas se enfocan en aspectos básicos como la educación inadecuada, estructura ideológica y la estructura económica, aspectos culturales y todas las variables influyentes, además de la ignorancia o el nivel de disponibilidad de los alimentos.

Se determina que la obesidad de tipo androide está directamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.

De lo contrario, la desnutrición es la circunstancia de declinación en el desarrollo biológico debido a diferencias entre el aporte de nutrientes y la demanda de éstos en las células. Es el resultado de uno o varios factores, entre disminución de la ingesta de nutrientes y los requerimientos que no se satisface la ingesta normal, malabsorción y pérdidas anormales de nutrientes.

Se denomina desnutrición primaria a aquella pérdida de peso que no exceda del 25% del peso que el paciente debería tener de acuerdo a su edad; desnutrición de segundo grado cuando la pérdida de peso se ubica entre el 25 y el 40% del total, y desnutrición de tercer grado refiere a la disminución del tejido superior a 40%, encontrando variación entre los factores de peso, edad y talla.

De acuerdo al nivel de gravedad es como los síntomas se irán presentando y serán más físicos, es decir, durante la primera etapa puede no presentar ningún rasgo físico como tal que haga que pensemos e identifiquemos desnutrición, como consiguiente se puede presentar fontanela hundida, al igual que los ojos; y los tejidos del cuerpo se debilitan y se hacen flojos, es más propenso a enfermedades, además de tomar aspecto de adultos mayores o presentar edemas, generando desnutrición proteica de Kwashiorkor y marasmo.

La desnutrición puede llevar a la pérdida de peso no intencional, consunción muscular, aumento de la incidencia de infecciones y desequilibrio de líquidos y electrolitos. Como consecuente la célula y el mecanismo metabólico genera un desequilibrio anabólico que no permite que se aproveche ni las cantidades mínimas para sostener las funciones/actividades.

Es importante tener en cuenta que para ambos padecimientos (desnutrición y obesidad) existen guías prácticas y fáciles para que la población pueda llevar una alimentación saludable, por lo tanto, su objetivo es evitar y prevenir el alto o bajo consumo de calorías, y así, posibilita no optar por dietas con grandes restricciones e inadecuadas, porque son inefectivas a largo plazo y pueden ocasionar daños adversos para la salud por los cambios tan radicales. Las recomendaciones de una dieta deben ser individualizadas, enfocándose a las preferencias alimenticias y ser flexibles de manera que beneficie y facilite el reajuste

metabólico adecuado, fundamentalmente para el mantenimiento del peso deseable adquiriendo un perfil alimentario más saludable.

### Alimentos funcionales.

Los alimentos se pueden clasificar según su origen como vegetal, animal e incluso es considerado como mineral, que a su vez, nos da la oportunidad de obtenerlos de forma natural o pasar por una serie de procesos y métodos para ser transformados a beneficio del organismo. Su consumo, además de contar con el objetivo de proporcionar nutrientes, nos da la posibilidad de placer y poder saciar una necesidad fisiológica (hambre), implicando las características organolépticas de los alimentos y producto para determinar su calidad y aprobarlos, asimismo una vez ingerida desde el primer instante comenzara el proceso de digestión por parte del sistema digestivo, por supuesto, para conseguir obtener los elementos importantes.

La composición de los alimentos abarca gran variedad de sustancias nutritivas, es decir, participan los hidratos de carbono, proteínas, lípidos, minerales y vitaminas, además de contar con cierto porcentaje de agua, cada uno en distintas proporciones, por esta razón podemos clasificarlos según la composición química y función de los nutrientes predominantes (glucosídicos, lipídicos y proteicos), además de la posición según su función nutritiva principal (como alimentos reguladores como verduras, hortalizas, frutas, alimentos energéticos como cereales, grasas, aceites, legumbres, frutos secos y alimentos regeneradores como leche y sus derivados, carne, huevos, etc.).

Los alimentos funcionales hacen alusión a aquellos que nos proporcionan más allá que solo los nutrientes como fase básica; algún otro beneficio para la salud.

Es aquel que ha demostrado satisfactoriamente que posee un efecto beneficioso sobre una o varias funciones específicas en el organismo, que se consideran como productos o alimentos de diseño, puesto que estos, se agrega o eliminan ciertos componentes para una función en específico, haciendo que les confiera un mejor valor nutritivo, así como aspectos generales para mejorar la nutrición y la alimentación en distintos conceptos de la vida, incluso puede existir cierta controversia en cuanto a la participación de prevenir patologías, aunque genera un pensamiento positivo, ya que debe estar certificado para una cantidad adecuada de ingesta, y de esta manera, efectúe se actividad biológica

saludable y no se afecte o deteriore más funciones del cuerpo, es por ello, que se debe establecer un equilibrio y garantizar satisfactoriamente su función.

Algunos productos que participan en esta clasificación son:

1.- Probióticos y prebióticos: establece que las bacterias se deberán mantener activas para poder contribuir a la mejora de la biótica intestinal, lo más frecuente es observar el crecimiento y/o la actividad metabólica de cepas del grupo de los lactobacilos o de las bifidobacterias, mejora la digestión e incluso puede combatir la acidez, además de ayudarnos a prevenir enfermedades gastrointestinales y favorecer el sistema inmune,

2.- Alimentos nutricéuticos: Puede estar asociado a un objeto dietético con concentraciones altas de un componente natural que establece una ingesta diaria para desarrollar funciones en el organismo, como bebidas energéticas e hipocalóricas, sopas, barritas, etc.

3.- Suplementos alimentarios: Se puede referir a un producto que, de forma externa a los alimentos nos puede aportar nutrientes como vitaminas, minerales, aminoácidos, etc., para poder cubrir satisfactoriamente con las necesidades del sujeto, que se establece como un tipo de medicamento empleado a aquellas personas que no son capaces de mantener una alimentación habitual que requiera de esta técnica para contribuir con la energía y nutrientes imprescindibles que presente.

### Alimentación equilibrada.

Una dieta equilibrada es aquella que se formula acorde a los requerimientos calóricos y de nutrientes necesarios para que el organismo lleve a cabo todos los procesos importantes y correspondientes para cumplir con todas las actividades y al mantenimiento óptimo de nuestra salud, alude a la proporción de las cantidades adecuadas de micronutrientes y macronutrientes, además de fibra, en función de las características personales como edad, sexo o nivel de actividad física.

Se establece que diariamente necesitamos nutrientes que nos aportan los alimentos de diferentes proporciones y que además están mezclados entre sí, es por ello que es necesario conocer que alimentos nos son de mayor importancia para nuestra salud e implementar alimentos de todos los grupos, por lo menos con uno o dos alimentos de cada

grupo, para llevar una dieta balanceada y variada y que además cubra nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

Es importante establecer un constante equilibrio en las comidas durante el paso del día, puesto que, este contribuye a evitar patologías y, por su puesto, a prevenir una mala nutrición, asimismo, se podrá decir que nos prepara para aceptar considerablemente a las fases siguientes por lo largo de las etapas de la vida.

Se establece que se debe comenzar por adecuar el desayuno (además de ser una de las fases más importante de la alimentación del comienzo del día, ya que condiciona el cumplimiento de las recomendaciones dietéticas debido a que si desde primera hora se rompe la norma establecida, es más difícil recuperarla a lo largo del día), sin embargo, muchos de las pautas que sigue este tipo de nutrición se encuentra fuertemente agravada por los hábitos de alimentación, antecedentes culturales y tradicionales y por el hecho de que se sigue dietas de moda o los régimen que más se establece en la sociedad para poder así encajar, resumiendo eso, se debe a falta de información.

Como primer paso podemos utilizar la herramienta más frecuente que se acerca a las porciones que necesitamos para cada grupo de alimentos; hablamos de la pirámide o plato del bien comer, además de hacer alusión a los alimentos que se deben consumir en grandes cantidades y cuales evitar con mayor frecuencia, puesto que además establece una explicación grafica bastante sencilla de como incorporar todos los nutrientes con la correcta combinación de los alimentos en un solo plato, además de contribuir con los requerimientos dietéticos, es de uso manipulable, pudiendo así aplicar las distintas técnicas gastronómicas y preparación que contribuyan a aspectos como la palatabilidad y el placer, además, el hecho de que se considere una dieta no se exige la prohibición de ciertas comidas (a menos que este lo requiera) haciendo que los platillos típicos impliquen pequeñas modificaciones para convertirlas en más saludables sin dejar a un lado sus costumbres y hábitos, de manera que participa al mismo tiempo a la prevención de enfermedades futuras, haciendo más ameno y armónico el ambiente.

Debe ser adaptada a las necesidades de cada persona, es decir, de manera individual, que sea completa al introducir todos los nutrientes en las cantidades suficientes, que sea satisfactoria, suficiente en energía y que pueda saciar el hambre, asimismo, debe ser agradable al paladar, así es como se evita alguna carencia o exceso (que de igual manera fomenten cierto daño al organismo).



Alimentación en las etapas de la vida (infantil, adolescencia y tercera edad).

Desde la infancia hasta la vejez se pueden presentar periodos donde se vayan incrementado las deficiencias nutricionales y, por lo tanto, originen repercusiones graves en el estado de salud, es por eso, que se tiene que garantizar un aporte suficiente tanto de micronutrientes como de macronutrientes que eviten una mala nutrición por carencia de ciertos compuestos nutricionales presentes en los alimentos.

Durante la infancia y la adolescencia las proporciones y la composición corporal cambia constantemente de acuerdo al crecimiento, por lo que, una adecuada nutrición puede evitar la pérdida de peso, la presencia de enfermedades tanto agudas como crónicas, etc. Son fases donde se adquiere mayor madurez en el sistema digestivo, y los nutrientes proporcionados contribuyan posterior a transformaciones biológicas, psicológicas y cognitivas.

Existen factores que interrumpen la actividad de establecer una relación correcta entre los patrones físicos y alimentarios, mencionando así el entorno familiar, tendencias sociales, medios de información y ciertas enfermedades que se ven implicadas.

La ingesta recomendada en cuanto a energía se basará en la velocidad de crecimiento y el gasto energético referente a las actividades que presenten, de esta manera, la cantidad suficiente garantiza el crecimiento óptimo y evita el uso inadecuado de macronutrientes (generalmente de proteínas) como fuente de energía.

La alimentación durante la adolescencia debe cumplir con una característica en común, ser suficiente para satisfacer los requerimientos dietéticos (energético y nutricional), es por eso, que además es fundamental que sea variada, es decir, debe contar con todos los grupos de alimentos, de esta manera, es posible cumplir con sus peculiares hábitos, gustos, y mantener estables las recomendaciones. Dada la importancia que le dan a la propia imagen corporal, son muy sensibles a los mensajes de la publicidad, a la imagen de los personajes populares, etc., todo ello condiciona los hábitos de alimentación.

Se dice que los incrementos en altura van acompañados del aumento del peso durante la pubertad, siendo así, los adolescentes ganan entre un 41-50% de su peso y un

20% de lo que se sería su talla adulta, por lo que es fundamental cuidar su alimentación y salud tanto presente como futura.

Los adultos mayores viven diversos cambios que engloban la composición corporal, describiendo que la masa grasa y la grasa visceral presentan un incremento, demostrando que la masa muscular sufre una disminución, asimismo, 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 resistentes. Presentan sarcopenia, pérdidas óseas y de los órganos de los sentidos, implicando al sistema inmunitario, que cada vez más impide e imposibilita la selección adecuada de alimentos y de su preparación, y toma dirección hacia la pérdida del apetito, elección inadecuada de alimentos y baja ingesta nutricional, el cual permite dar paso a los trastornos como la diabetes, enfermedades hepáticas y renales, hipertensión y al déficit de micronutrientes. Cabe mencionar que de igual manera la pérdida de los dientes puede dar lugar a dificultades de masticación y deglución, por lo que, la dieta y nutrición se ve comprometida negativamente, determinando que la privación/falta de alguna pieza dental dificultan el consumo de ciertos alimentos, optando por un menú que implemente alimentos blandos y de fácil masticación, como consecuencia se evitan determinadas opciones nutricionalmente más ricas y de calidad, por lo tanto, se implementa una dieta que modifique la textura original de los alimentos. En la elaboración de una dieta es importante considerar la edad, el sexo, el nivel asistencial en que se encuentre el anciano (domicilio, residencia u hospital), estado de salud, es decir, conocer complemente su historial clínico dietética.

Recomendaciones en niños:

Energía (1.000 y 1.300 kcal al día), proteínas (13 g/día), carbohidratos (130 g/día), Fibra (AI de 19 g/día), lípidos (30 y el 40%).

Recomendaciones en adolescentes:

Hidratos de carbono (130 g/día), fibra (niños de 9-13 años corresponde a 31 g, 14 a 18 años de 38 g al día y 26 g al día para niñas de 9 a 18 años), lípidos (30 o 35% de la ingesta calórica total).

Las recomendaciones de vitaminas y minerales son muchas más incrementadas. El calcio es importante ya que en este periodo se ve acelerado el desarrollo muscular,

esquelético y endocrino, recomendando una ingesta de 1.300 mg con un máximo de 3.000 mg/día. El hierro es fundamental debido a la formación de la masa corporal magra y a la menstruación en las mujeres, por lo que, se recomienda en las niñas aumentar de 8-15 mg al día después de la menarca, mientras que los hombres aumenta de 8-11 mg al día. El ácido fólico incrementa de 300 hasta 400 UI/día.

Recomendaciones en el adulto mayor:

En muchas ocasiones es necesario proporcionar regímenes nutricionales especiales debido a que la edad afecta la absorción, el aprovechamiento y la excreción de los nutrientes. Por lo tanto, se sugiere el mayor consumo de calorías, lípidos, fibra, calcio, magnesio, zinc, cobre, folato y vitamina B12, C, D y E.

Se establece un consumo de proteínas cerca del 20% de la energía total del día, alrededor de 25 y 30 g/día de fibra dietética, implementando alimentos como cereales integrales, legumbres, frutas desecadas y frescas, frutos secos y hortalizas, aportando entre 55 y 60% de hidratos de carbono.

En general se estima que las cantidades de agua deben permanecer entre 1,5 m l/kcal para el niño, y en 1 m l/kcal para adolescentes y adultos.

### Alimentación en el deportista.

El aporte de energía es fundamental en este periodo, puesto que los alimentos que aportan calorías normalmente están más asociados al ejercicio físico, demostrando de esta manera que existe una relación estrecha entre la alimentación y el deporte. Los requerimientos que necesita una persona que realice deporte dependerán de ciertos aspectos como el tipo, duración e intensidad del ejercicio, puesto que, de este se sujeta el grado en que se oxida los macronutrientes y la incorporación de vitaminas y minerales para fortalecer y dar soporte al organismo, exigiendo así la necesidad de aumentar la ingesta de alimentos, teniendo en cuenta que las reacciones de digestión y absorción no se vean afectadas durante la práctica.

Así también, el tipo de actividad física definirá si se incrementa o más bien qué tipo de peso se establecerá para incorporar el control apropiado, de acuerdo a la grasa corporal,

sin asociar o dirigir a algún déficit nutricional, ya sea de proteínas, vitaminas, hierro, zinc, calcio, magnesio, etc.

La dieta del deportista debe basarse principalmente en que la ingesta complete el gasto energético de la actividad, quedando de esta manera que los requerimientos no difieren a las cantidades previamente establecidas, es decir, el 55-65% de las calorías totales diarias deben proceder de la ingesta de carbohidratos, el 25-30% de las grasas y el 10-15% de las proteínas, por lo que únicamente podrían presentar un déficit energético. Los hidratos de carbono juegan un papel importante puesto que actúan como reserva muscular y de este depende el rendimiento. Se aconseja ingerir entre 6 y 10 g de H C /kg de peso/día, de 6-10 g de HC/kg/día en entrenamientos de moderados a intensivos, de 8-12 o más g de H C/kg/día en programas de alta intensidad por parte del deportista, en cuanto a proteína se establece una ingesta de 1,2 a 1,4 g de proteína/kg de peso corporal/día en deportes de resistencia, y de ,2-1,7 g de proteína/kg de peso corporal/día en deportes de fuerza, más que nada, se pretende establecer el ajuste de porciones adecuadas de acuerdo a las necesidades individuales, ya que de esto dependerá que las rutas metabólicas se desarrollen bien y proporcione las moléculas energéticas en cantidades adecuadas para permitir el desarrollo del ejercicio con una buena condición.

#### Alimentación en la embarazada.

Está claro que la alimentación durante el embarazo es de suma importancia, ya que, durante esta etapa existe un debate contra los nutrientes entre la mujer y el feto, es por este motivo que el implemento de nutrientes necesarios permitirá el desarrollo adecuado por ambas partes, además de evitar que el organismo de la madre este deficientes de minerales o del feto que generen malformaciones o un parto prematuro, etc. por lo tanto, debe estar ligado a una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adecuada).

Puesto que todos las situaciones es fundamental prestarla atención, el embarazo en la adolescencia o cuando se trata de gemelos y más, respectan de un mayor cuidado en la dieta, ¿Por qué sucede esto? como se mencionó antes la adolescencia es un proceso importante ya que en esta etapa se realiza la transformación biológica, psicológica y cognitiva, inclinándose hacia un crecimiento y desarrollo rápido en todos los sentidos, es por eso, que al procrear una nueva vida durante esta fase, los requerimientos de nutrientes aumentan su concentración para que de esta manera, el crecimiento de ambos este en compleja sintonía de la manera adecuada, lo mismo sucede en un embarazo gemelar, los

dos fetos se encuentran en una lucha constante por recibir los componentes esenciales para su adecuado crecimiento, por lo que la madre se debe alimentar y nutrir, tanto para ella como para el bebé, y así evitar problemas y consecuencias futuras. Puesto que la base o el centro de control depende del organismo de la madre, ya que a partir de su dieta o las reservas de ella, se llevara a cabo selectivamente el nutriente que se necesita durante un periodo corto de desarrollo.

Ya que los nutrientes durante el segundo y tercer trimestre se ve enfocado a alimentar distintos tejidos los requerimientos de Kcal adicional se pueden encontrar en constantes cambios: se emplea 340 kcal/ día en el segundo trimestre y 452 kcal/día durante el tercer trimestre.

Es vital conservar los parámetros correspondientes de ganancia ponderal en el periodo de gestación para evitar originar resultados y procesos adversos que suelen generarse por un control inadecuado, ya sea, insuficiente o excesivo a las raciones/cantidades recomendadas que provoca no obtener y aportar la demanda nutricional.

Una dieta completa y óptima durante el embarazo debe incorporar principalmente todos los minerales y vitaminas necesarias así como el aporte de energía por parte de los macronutrientes (además de la contribución proteica para cubrir las necesidades del crecimiento del feto, de la placenta y de los tejidos materno), de preferencia debe consumirse antes de la fecundación, considerando que el aumento de proporción se modifica distinto en cada nutriente de acuerdo al periodo/trimestre, cuidando siempre la salud optima de la madre y del feto para establecer un equilibrio propicio y nutritivo.

Se indica que a partir del segundo trimestre os nutrientes se enfocan al crecimiento del útero y de otros tejidos maternos, mientras que, en el tercer trimestre la energía se dedica al feto y a la placenta.

Es importante establecer que una correcta alimentación durante el embarazo debe implementar las raciones necesarias tanto de micronutrientes como de macronutrientes, estos a su vez, tienen la finalidad de poder cubrir las demandas nutricionales de la mujer, y satisfacer de la misma manera los requerimientos primordiales del crecimiento del feto, además es fundamental para suscitar la lactancia.

Es fundamental el implemento de fibra para poder prevenir complicaciones como el estreñimiento, el consumo recomendado abarca 28g/día, acompañado de un mayor consumo de líquidos, además es aconsejable el consumo de proteínas totales, energía total, magnesio, yodo, zinc, vitaminas E y C, tiamina, niacina, hierro, calcio y folato, etc.

Durante el embarazo la ingesta de proteínas debe aumentar para poder mantener y dar soporte a los procesos de síntesis de los tejidos, por lo que, las necesidades llegan alcanzar un valor de 71 g/día. Los hidratos de carbono establecen valores entre 135 y 175g/día. En los lípidos destaca esencialmente el DHA atribuyéndole mayor preferencia que otros ácidos grasos gracias a que este es indispensable para el crecimiento fetal, al igual se recomienda el ácido linoleico con un consumo de 13g/día y el ácido  $\alpha$ -linolénico con 1,4 gramos al día. Los requerimientos de vitaminas y minerales incrementan en mayor proporción durante esta fase/etapa implementando a la dieta el ácido fólico, vitamina B6, B12, vitamina C, A, D, fósforo, calcio, hierro, zinc, etc. Es aconsejable distribuir las comidas en 5 tiempos, por lo tanto, las raciones dependerán de los requerimientos en función de las características individuales, También debe evitar las sustancias dañinas, como el alcohol y los fármacos contraindicados.

### Alimentación en diabetes y HAS.

En términos generales se establece que la diabetes y la hipertensión arterial contribuyen significativamente a enfermedades más frecuentes en la actualidad, y van en incremento debido a sus causas; refiere a que se presenta principalmente por la obesidad, seguido del sedentarismo y en el consumo de grandes cantidades de azúcares simples y grasas.

Ambas pueden ser patologías crónicas, aunque una más precederá que otra.

El aspecto más común de la diabetes se debe a los niveles altos de glucosa en sangre, debido al mal funcionamiento del páncreas, puesto que ya no tiene la capacidad de secretar cantidades adecuadas de insulina o esta misma hormona ya no es empleada como solía ser anteriormente, además de que el sujeto se vuelve resistente a la insulina por parte de los tejidos corporales que provocan alteraciones del metabolismo de carbohidratos además de los lípidos y proteínas En cuanto a su clasificación se presenta en dos formas

principales: de tipo 1 y tipo 2, además de adicionar otras categorías como la diabetes gestacional.

La hipertensión arterial refiere al aumento de velocidad en que la sangre es conducida a todos los tejidos del organismo, es decir, existe una alteración del ciclo o dinámica cardíaca, puesto que la fuerza y el exceso de presión daña las paredes de los vasos sanguíneos, causando a la vez, una aterosclerosis e incluso su ruptura. La presión arterial se puede dividir en dos componentes, En sistólica y diastólica. Uno de los factores implicados en esta enfermedad y que puede ser modificada es la alimentación.

La alimentación de la diabetes debe enfocarse principalmente en la clase de hidratos de carbono que se tolera, y cual debe implementarse o evitar.

Se debe controlar azúcares simples y de fácil absorción, de lo contrario se asegura que los azúcares complejos son los de elección en la mayoría de los casos.

Las proteínas no sufren modificación alguna, únicamente se debe implementar tanto las de origen animal y vegetal para establecer un equilibrio entre todos los aminoácidos. En los lípidos se debe reducir la ingesta de grasas saturadas inferiores al 10 % del aporte calórico de la dieta. La ingesta hídrica también se mantiene en un rango normal al de una persona que no presente algún tipo de patología. Es de suma importancia el consumo de fibras, ya que, participan en la disminución de la velocidad de absorción de glúcidos, es decir, impiden la elevación de esta molécula en la sangre. Se permiten los edulcorantes como sacarina, aspartamo, sucralosa y acesulfamo potásico, ya que son acalóricos.

La dieta para personas con problemas de hipertensión, como primera instancia se restringe o limita el consumo de sodio. Se derivan tres tipos: Retención de líquidos (permite 1 g/día), ligera (2 gramos al día), moderada (3 a 4 gr/día). Además si dicha persona tiene obesidad se aconseja que baje de peso y se establezca una dieta restringida en calorías.

Además la sustitución parcial de hidratos de carbono por proteínas o grasa monoinsaturada (AGM) puede disminuir la presión arterial, es importante moderar su consumo para evitar causas problemas cardíacos.

Se aconseja el consumo de cereales, vegetales, frutas y grasas que en su forma natural no contiene grandes concentración de este mineral a comparación de los otros.

Algunas recomendaciones para sustituir la sal por especias incluyen el azafrán, canela, clavo, nuez moscada, pimienta, eneldo, hinojo, orégano, romero, etc.

La dieta más apta para esta patología es el régimen nutricional Dash, que hace referencia además de ser una nutrición hiposódica es deficiente en grasas saturadas y trans, y otros lípidos como el colesterol.

El paciente con HAS puede experimentar deficiencias de potasio, sin embargo, esta pauta alimentaria es rica en calcio, magnesio y potasio, que en todos los sentidos beneficia la salud del paciente, sin dañar, a otras funciones a la vez. Implementa grandes cantidades de frutas y verdura, cereales, eche o de sus derivados bajos en grasa, además de potenciar el consumo de frutos secos y limitar la cantidad de carnes grasas.

Concluyo que la mayor parte del tiempo y de personas somos conscientes de lo que consumimos, aunque muchas veces, no conocemos realmente el valor nutritivo y que calidad nos está ofreciendo nuestra alimentación. Por falta de información o anuncios publicitarios preferimos seguir con ese tipo de nutrición o simplemente seguir con tradiciones y malos hábitos aprendidos durante la infancia antes que acudir con un nutricionista, considerando esto, la obesidad es el principal factor que desencadena más patologías que se puede evitar con una sencilla solución, es cierto que suelen enfocarse a otras cosas que en nuestra alimentación, tenemos a la mano herramientas que nos facilitan comprender mejor este tema y a comenzar con las bases principales de seguir una alimentación equilibrada, por esta razón, la educación nutricional suma mayor importancia, ya que si no aportamos a nuestro organismo las cantidades imprescindibles, actuara de forma negativa. La deficiencia de un nutriente no es fácil de cubrir con otro, pues que, cada compuesto está determinado para una acción en específico, que en conjunto logran mantener y establecer el funcionamiento apropiado, asimismo, para un profesional corresponde conocer que cambios y alteraciones



se generan en el ciclo de la vida para comprender más a fondo la funcionalidad que efectúa cada nutriente y porque es tan importante en ese periodo en concreto.

Todos estos conocimientos aportan el mecanismo útil para posibilitar y conocer de qué manera podemos erradicar y eliminar problemas de sobrepeso, obesidad, desnutrición, incluso problemas psicológicos que contribuyen en la alimentación como depresión, ansiedad, trastornos alimentarios, así también, apoyar en patologías crónicas como la diabetes e hipertensión, ya que el desarrollo de solo una de estas puede acarrear con infinitas consecuencias y enfatizar no solamente al problema propio o central como tal, sino también, a los problemas secundarios o reactivos, con la finalidad de concientizar al paciente que lo que somatiza el cuerpo es un reflejo de su estado interno emocional, enfocándose en base a una dieta variada y equilibrada a nutrir, cuidar y balancear la salud física, mental, emocional y energética de acuerdo a los atributos que cada persona posee; logrando con esto, llevar un tipo de alimentación que le permita mejorar la salud y su estilo de vida en una forma óptima y saludable. Cuando nos encontramos implicados en ciertas patologías, el hecho de prohibir un alimento puede desencadenar el déficit de otro compuesto importante, es por eso, que los alimentos nutricionales se les confiere una participación importante, ya que además de que algunos pueden ser parte de nuestra alimentación diaria, se proporciona alimentos enriquecidos en los principales nutrientes y para distintas circunstancias, por supuesto, cada uno de ellos se les debe conferir una porción/ración limitada acorde a las necesidades individuales de cada persona, implementando un plan saludable, que cubra los requerimientos calóricos con el fin de compensar el gasto energético y permitir el crecimiento y mantenimiento del ciclo de la vida.

Alimentarse bien no es tan fácil como parece debido a muchos factores que influyen en la vida diaria, conceptualizando una razón más para proteger la necesidad de la educación nutricional; y de esta manera aportar conocimiento y prevención en el tratamiento y atención de las afecciones asociadas a la alimentación, estableciendo un estado nutricional determinado por el diagnóstico, refiriendo que este será específico, por lo que, las personas se ven mucho más débiles al efecto de la mala alimentación durante periodos de crecimiento, desarrollo y el envejecimiento, considerando que muchos aspectos biológicos afectan gravemente a establecer del todo su estabilidad, sin embargo, la nutrición permite adaptarse a todo tipo de cambios para aportar una mejor calidad de vida.

Bibliografía:

-Universidad del Sureste. (2020). Antología de educación en nutrición, de PDF. Unidad 1,2, 3, págs., 17-55 60-68. Sitio web:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/97000b77ca104c52ecd5bc2c63100f3e.pdf>