

Nombre del alumno: Francisco Eduardo albores Alfaro

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Ensayo

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Educación En Nutrición

Grado: 4°

Grupo: NUTRICION

1.- ¿Qué es un rotafolio nutricional?

Podemos saber que el rotafolio es una forma de como poderte ayudar utilizando los materiales didácticos de imagen fijo, también puede ser utilizado de presentación, permite rotar sus láminas conforme se va desarrollando el tema a tratar todos los puntos básicos de un contenido sin omitir, ni cambiar el orden del tema, este tipo de láminas se caracteriza para presentar imágenes.

También puede ser un recurso muy interesante para utilizar en exposiciones, con explicaciones, observaciones, así como para la presentación del resultado de las investigaciones de un trabajo en equipo o, simplemente para realizar una lluvia de ideas temáticas que ayuden a la planificación de un proceso o proyecto.

Puede ser utilizada por la siguiente clasificación, de pared que 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. De caballete, se montan las hojas sobre un caballete móvil, lo que permite mostrarlas con más facilidad, se pueden transformar mejor. De escritorio también se unen las láminas con un arillo y se coloca en un escritorio.

Las láminas son un material de uso directo elaborado en papel con ilustraciones a base de textos cortos, figuras claras y concretas. Con este material es posible que el maestro muestre en forma objetiva conceptos. Así también cualquier integrante del grupo puede consultar el material para verificar las secuencias a elementos que integran la información de las láminas en cualquier momento.

2.- Alimentación en Obesidad y Desnutrición

Sabemos que el sobrepeso y la obesidad son una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que se corresponde con un aumento de peso corporal. Así mismo el IMC nos ayuda a identificar la relación que tiene el peso y la talla, se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.

Estos factores son predecibles de esta patología, también pueden ser modificables, que por tanto están ligados al estilo de vida. Como consecuencia de ello, la prevención y el tratamiento de la obesidad debe concebirse con estrategias que contemplen, básicamente, un menor consumo de alimentos de alta densidad energética y llevar a cabo una vida más activa.

También es importante saber que constituye uno de los problemas más importantes de salud pública en el mundo, dada su magnitud, la rapidez de su incremento y el efecto negativo que ejerce sobre la salud de la población que lo padece.

Algunas causas del sobrepeso son; Los factores genéticos y las alteraciones del metabolismo Una excesiva e incorrecta alimentación asociada a la falta de ejercicio. Hay dos divisiones de la obesidad se clasifica en primaria determinada por una causa específica o ingesta elevada e inadecuada y la obesidad secundaria que se deriva de una patología o situación por la que cursa un individuo.

La obesidad primaria se puede ver como un desequilibrio de energía requerida y la energía gastada, es decir, aparece cuando existe un balance energético positivo,

siendo que el tejido adiposo es el único tejido del cuerpo que puede cambiar su tamaño. Y la obesidad secundaria se asocia al acumulo de grasa corporal excesivo procedentes de factores genéticos, hipotalámicos, también se asocia a endocrinopatías, los pacientes que presentan un insulinoma pueden desarrollar una obesidad.

La desnutrición es una afección que se presenta cuando no se obtienen calorías suficientes o la cantidad adecuada de nutrientes principales, como las vitaminas y los minerales, que se necesitan para una buena salud. La desnutrición se puede presentar cuando faltan nutrientes en la alimentación o cuando el cuerpo no puede absorber los nutrientes de los alimentos.

Puede ser un trastorno inicial único, con todo el variado cortejo sintomático de sus distintos grados o puede aparecer secundariamente como síndrome injertado a lo largo de padecimientos infecciosos o de otra índole y, entonces sus síntomas y manifestaciones son más localizadas y precisas.

También clasificación de los distintos grados de desnutrición ha sido objeto de terminología también distinta y a veces confusa y poco connotativa, Llamamos desnutrición de primer grado a toda pérdida de peso que no pase del 25% del peso que el paciente debería tener, para su edad; llamamos desnutrición de segundo grado cuando la pérdida de peso fluctúa entre el 25 y el 40%. Finalmente llamamos desnutrición de tercer grado, a la pérdida de peso del organismo más allá del 40%.

Otros síntomas que puede ocasionar es hepatomegalia, hígado graso, abdomen distendido, reducción del tono muscular, reducción de la fuerza, taquicardia, hipotermia e hipoglucemia.

El marasmo es la pérdida energética que pueden presentar depleción muscular generalizada y pérdida de tejido adiposo subcutáneo, aspecto de huesos con piel, 60% o menos del peso esperado para la estatura, y en los niños, estatura baja. Cabello: escaso, delgado, reseco, sin el brillo natural.

3.- Alimentos funcionales

Podemos considerar que los alimentos funcionales aquellos que además de sus propiedades nutritivas básicas, tienen un efecto beneficioso adicional sobre nuestra salud. Los seres humanos los ingieren para saciar el hambre o por otros motivos. Pueden ser de origen animal o vegetal, líquidos o sólidos. El agua y la sal pueden considerarse de origen mineral. Tras ser ingeridos, los alimentos avanzan por el tubo digestivo.

Para poder saber su clasificación para el estudio de los alimentos se agrupan según sus nutrientes más significativos. Este proceso es relativamente subjetivo y arbitrario, de manera que existen varias clasificaciones dependiendo de los países estos son: Grupo de los cereales, tubérculos y legumbres. Grupo de las frutas, verduras y hortalizas. Grupo de la leche y derivados. Grupo de las carnes, pescados y huevos.

Término de alimentos funcionales carece por el momento de status legal, pero se acepta como definición la de productos que ofrecen posibles beneficios para la

salud, incluyendo en este grupo todo alimento o ingrediente alimentario modificado, diseñado o preparado de tal forma que sus beneficios para la salud pueden sobrepasar. Probióticos y prebióticos Son alimentos que contienen bacterias en el primer caso, y en el segundo, aquellos que contienen ingredientes que sirven de sustrato a las mismas.

4.- Alimentación equilibrada

Sabemos una alimentación equilibrada es aquella que mantiene a una persona en un estado óptimo de salud y le permite realizar con normalidad sus actividades cotidianas. Para ello, debe aportar la cantidad necesaria de energía para que el organismo funcione correctamente y se pueda seguir la rutina diaria sin problemas.

Para poder tener una dieta equilibrada por un lado muy concreto, si sabemos qué debemos comer y en qué cantidades, dieta equilibrada. Este primer criterio puede conseguirse fácilmente eligiendo una dieta variada que incluya alimentos de diferentes grupos: cereales, frutas, hortalizas, aceites, lácteos, carnes, pescados, huevos, azúcares, pues los nutrientes se encuentran amplia y heterogéneamente distribuidos en los alimentos.

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

Sabemos que la nutrición durante la edad infantil se ha enfocado a la alimentación del lactante con el fin de conseguir un buen crecimiento y desarrollo, donde se puede evitar problemas de enfermedades carenciales frecuentes, como la deficiencia de vitamina D o de hierro.

por todo ello, la nutrición pediátrica va mucho más allá de la alimentación del lactante y de la prevención de deficiencias de macro- y micronutrientes en niños pequeños. Dada la importancia de la prevención primaria de las enfermedades citadas, es labor del nutriólogo o pediatra establecer unos hábitos dietéticos adecuados desde el nacimiento.

La cantidad de alimento varía mucho de una comida a otra, y en general una gran comida va seguida de otra de menor cantidad. A partir de los 12 meses, la mayoría comienza a utilizar la cuchara, y deja de derramar los alimentos entre los 15 y los 18 meses.

La alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo y promover hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales. Esta etapa puede ser la última oportunidad de preparar nutricionalmente al joven para una vida adulta más sana.

En la etapa de la adolescencia se puede caracterizar por el crecimiento y desarrollo. Durante la adolescencia se producen cambios importantes en la composición corporal. Aumenta el ritmo de crecimiento en longitud y aparecen fenómenos madurativos que afectan al tamaño, la forma y la composición corporal, procesos en los que la nutrición juega un papel determinante. Estos cambios son específicos de cada sexo.

Las ingestas recomendadas en la adolescencia no se relacionan con la edad, sino con el ritmo de crecimiento o con la edad biológica, ya que el ritmo de crecimiento y el cambio en la composición corporal, van más ligados a esta.

En la etapa adulta se lleva un proceso digestivo, ya que cada persona experimenta diferente intensidad. 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.

El envejecimiento secundario viene determinado por dos tipos de cambios. En primer término, los derivados de la patología, enfermedades, cirugías, accidentes. los cambios que tienen que ver con el tipo de vida previa, así como con lo que podríamos llamar el ambiente y los consiguientes factores de riesgo de todo tipo a que ha estado sometido el individuo a lo largo de su vida anterior.

Tienen pérdidas musculares, Oseas, pérdida en los órganos de los sentidos y pérdidas en el sistema inmunitario.

6.- Alimentación en el deportista

Hablando de la alimentación del deportista, depende de las características del trabajo físico realizado, pueden surgir requerimientos nutricionales especiales. Teniendo, en cuenta estas características, fundamentalmente la intensidad, duración o frecuencia del ejercicio y el requerimiento energético de éste, existen ciertas estrategias nutricionales que se escapan de las recomendaciones específicas de la población general y que resultan beneficiosas en determinados casos.

El gasto energético total de una persona adulta sedentaria puede oscilar entre las 1.825 y 2.580 kcal por día, dependiendo del peso, edad, sexo, etc. La actividad física realizada durante una hora de entrenamiento o competición puede suponer

un gasto energético de 430-860 kcal, dependiendo, evidentemente de la condición física de quien la realiza.

La clave es conseguir la cantidad adecuada de energía para mantenerse saludables y rendir bien. Con demasiada energía, aumenta la grasa corporal; si es poca, disminuye el rendimiento físico, y aumenta el riesgo de enfermedades. Los hidratos de carbono son un nutriente clave para aportar energía, pero las necesidades de hidratos de carbono dependerán de la carga de entrenamiento y, por tanto, variarán en función del día y a lo largo de la temporada. Los deportistas deben conocer los alimentos que son buenas fuentes de hidratos de carbono y tomarlos diariamente en su dieta.

Tienen que consumir alimentos ricos en proteínas son importantes para desarrollar y reparar los músculos, pero una dieta variada que contenga alimentos cotidianos normalmente proporcionará proteína más que suficiente. El momento de la ingesta y el tipo de proteína son tan importantes como la cantidad de proteína de la dieta.

la población en general, lo cual quiere decir que el 55-65% de las calorías totales diarias deben proceder de la ingesta de carbohidratos, el 25-35% de las grasas y el 10-15% de las proteínas.

7.- Alimentación en la embarazada

La alimentación en la gestación o embarazo, pasa por uno fisiológico, por qué sirve para la formación del nuevo aporte de nutrientes que deben ser adecuados en cantidad. 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.

Deben cuidarse con atención especial los embarazos gemelares; también las embarazadas adolescentes, ya que las necesidades de éstas son superiores a las de la mujer adulta al estar aún en edad de crecimiento y establecerse una especie de competencia entre el organismo materno y el del feto por conseguir.

Que el embrión y los principales órganos del feto se forman en 2 a 3 meses a partir de la concepción, la nutrición durante esa época resulta crítica para la salud del niño. Los nutrientes requeridos provienen de la dieta de la madre o de las reservas de su cuerpo. nutrientes esenciales para el desarrollo.

También proporciona una barrera para la transferencia de algunas sustancias, como los eritrocitos de la madre y las bacterias. Las moléculas grandes, incluidas la insulina y las enzimas, no se transfieren.

Los alimentos fortificados y los suplementos hechos con cobalamina proporcionan una forma fisiológicamente activa de la vitamina, en tanto que los productos que sólo mencionan vitamina B12 podrían incluir fuentes no disponibles.

Comienza a desarrollar dientes desde la décima a la duodécima semana del embarazo. El fluoruro cruza la barrera placentaria, de modo que la concentración en la circulación fetal es de una cuarta parte con respecto a la de la madre; el fluoruro se encuentra en los huesos y dientes fetales.

8.- Alimentación en diabetes y HAS

La alimentación recomendada en los pacientes con diabetes mellitus es la misma que la dieta equilibrada y saludable apropiada para las personas. Aun siguiendo la premisa anterior, para establecer el tratamiento dietético de la diabetes debemos tener en consideración un punto clave que no debemos generalizar nunca y es el tipo de diabetes, ya que el tratamiento farmacológico es distinto en los dos casos. En la diabetes tipo 1 el tratamiento farmacológico se basa en la insulina, en la diabetes tipo 2 el tratamiento farmacológico se basa en los antidiabéticos orales, cuya forma de acción no tiene nada que ver con la insulina, por lo tanto, las pautas dietéticas pueden cambiar de un tipo a otro.

Asimismo, la mejor forma de describir la dieta en cualquier patología es hacerlo de forma ordenada, es decir, podemos seguir los pasos que se dan al hacer una dieta y completarla sin dejar ningún fleco.

Así mismo sería conveniente antes de iniciar el tratamiento dietético de la hipertensión, repasar los distintos factores alimentarios relacionados con esta patología de forma tradicional como es la relación del sodio con el potasio, con el calcio, con el magnesio y con los lípidos. También es conveniente ver la relación en la aparición de la hipertensión con la obesidad y ejercicio físico, una como favorecedora de la patología y la otra situación como factor protector, nos servirá para establecer estrategias de prevención primaria de la hipertensión arterial.

Estaría en función de las características individuales del paciente. Atención a la relación entre obesidad e hipertensión arterial. Distribución en nutrientes. No hay

motivo para desequilibrar la dieta por lo que la distribución obedece a la misma que en dieta equilibrada y saludable, es decir, 50-60% de hidratos de carbono, 12-15% de proteínas y 25-30% de grasas.

Bibliografías:

UDS. (2020). Qué Es Un Rotafolio Nutricional. Antología De Educación En Nutrición. 43-44

UDS. (2020). Alimentación en Obesidad y Desnutrición. Antología De Educación En Nutrición. 17-34

UDS. (2020). Alimentos Funcionales. Antología De Educación En Nutrición. 51-55

UDS. (2020). Alimentación equilibrada. Antología. De Educación En Nutrición. 44-47

UDS. (2020). Alimentación En Las Etapas De La Vida (infantil, adolescencia y tercera edad). Antología. De Educación En Nutrición. 68-78

UDS. (2020). Alimentación en el Deportista. Antología. De Educación En Nutrición. 47-51

UDS. (2020). Alimentación en la Embarazada. Antología De Educación En Nutrición.60-67

UDS. (2020). Alimentación en diabetes y HAS. Antología De Educación En Nutrición.35-43