

**Nombre de alumnos:** Esmeralda Monserrat  
Navarro Avendaño

**Nombre del profesor:** Daniela Rodríguez

**Nombre del trabajo:** ensayo “unidad 2”

**Materia:** Educación en Nutrición

**Grado:** 4 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de octubre de 2020.

En este trabajo se retoman temas muy importantes relacionados a la alimentación, como suele influir durante todas las etapas de la vida, se explican los requerimientos nutricionales de un lactante hasta el envejecimiento, los cambios que suelen hacerse, debido a problemas que se presentan con el tiempo.

De igual manera se comenta, como contribuye en nuestra salud llevar a cabo una dieta adecuada y equilibrada. Después explicaremos de forma breve donde surgieron y para que los alimentos funcionales, que lo diferencia de los demás. Como afectan los trastornos, desnutrición y obesidad al organismo. Debido a que motivos se presentan, como podemos evitarlos o tratarlos, las consecuencias que contraen, por ejemplo; Diabetes mellitus, cierta enfermedad que afecta al metabolismo, suele clasificarse en Diabetes mellitus tipo 1, tipo 2, diabetes gestacional.

La ultima se caracteriza por presentarse en el embarazo comúnmente en las ultimas semanas de embarazo, explicaremos como podemos evitarla. También está la presión arterial se dice que se presenta mas en adultos y en la vejez, se mencionan los factores que influyen en esta patología, como podemos prevenirla. Se habla de la importancia del ejercicio y sus requerimientos nutricionales, porque pueden variar. Se explica que es un rotafolio nutricional y los beneficios que nos aporta.

La alimentación es indispensable en nuestra vida diaria, gracias a esta podemos satisfacer todas nuestras necesidades nutricionales, por este motivo debemos conocer más sobre esta.

“Una dieta adecuada a nuestras necesidades puede considerarse como uno de los soportes permanentes en el mantenimiento o recuperación de la salud”. (UDS,2020).

Conuerdo con lo anterior, una dieta tiene que estar adaptada a la persona en cuanto a las necesidades de cada nutriente, ya que en porcentajes cada uno suele variar, esto hará que nuestra alimentación pueda ser equilibrada.

“La dieta equilibrada será aquella que además de ser sana, nutritiva y apetecible contribuya también a prevenir las enfermedades crónicas degenerativas”. (UDS,2020).

Existen ciertos alimentos denominados “funcionales”, estos cuentan con características que los distinguen de los demás, estas pueden ser el agregarles algún componente o eliminarle un componente, siempre y cuando este proporcione algún beneficio al organismo.

“Los alimentos funcionales surgieron en Japón en los años 80, para reducir los costes sanitarios derivados del aumento en la esperanza de vida y que tenían como principal objetivo mejorar la calidad de la alimentación, especialmente en las personas de edad avanzada”. (UDS,2020).

Desde mi punto de vista, los alimentos funcionales contribuyen muchos beneficios a las funciones de nuestro cuerpo, mejoran nuestra salud, esto evita que suframos cualquier enfermedad, ejemplos de este tipo de alimentos son los probióticos y prebióticos, suelen mejorar el equilibrio de bacterias en nuestros intestinos, los alimentos nutraceuticos y los

suplementos alimentarios, (vitaminas, minerales y aminoácidos). Podemos encontrarlos en diferentes presentaciones como capsulas o líquidos que pueden ayudar a completar nuestros regímenes alimenticios.

Nuestra alimentación suele cambiar durante cada etapa de nuestra vida, durante nuestra primera infancia abarca desde que nacemos hasta los 6 meses de vida, el método mas adecuado de alimentarnos es la lactancia materna, ya que cumple con las necesidades nutricionales y aportan anticuerpos que ayudan a la salud del bebe, después de los 6 meses se comienza con la alimentación complementaria.

“Para la población de uno a tres años de ambos sexos los requerimientos son: Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día, Proteínas: 1,1 g/kg/día lo cual equivale aproximadamente a 13 g/día, HC: 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT. Fibra: AI de 19 g/día. Lípidos: su aporte debe estar entre el 30 y el 40% del VCT”. (UDS,2020).

Durante este periodo de preescolar considero que lo mas importante es vigilar y conseguir un crecimiento adecuado, evitar deficiencia de nutrientes, consolidar hábitos alimenticios adecuados al niño para que así prevenir enfermedades, en el caso de los niños 3-6 y 10-11 de edad tienen características comunes en crecimiento de 5-7 cm/año. Aumento de peso de 2,5-3,5 kg/año.

“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).

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 recomendaciones generales en la elaboración de dietas y menús para este grupo de edad se asemejan a las de los adolescentes, ajustando el aporte energético a las calorías citadas”. (UDS,2020).

Cuando llegamos a la tercera edad, envejecemos lo que ocasiona que nuestro organismo se deteriora, aparezcan enfermedades que progresivamente pueden llevarnos a la muerte, todos estos cambios que surgen están relacionados con los fisiológicos, nutrición, patologías.

“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).

Conuerdo con lo mencionado anteriormente, por eso considero que la alimentación juega un papel muy importante, ya que con el tiempo nuestro aparato digestivo se deteriora, hay perdidas musculares, Oseas, de los órganos sensitivos y aditivos, del sistema inmunitario. Su nutrición suele variar dependiendo de circunstancias como edad, sexo, nivel asistencial en que se encuentre, estado de salud, fármacos que consume.

En algunas etapas de nuestra vida, suelen aparecer problemas alimenticios, como la desnutrición, caracterizada por una perdida de peso, puede considerarse ligera, pero en muchas ocasiones graves, suele derivarse por muchos factores, uno de ellos es,

alimentación pobre, miserable y falta de higiene, nacimiento prematuro. (pobreza, ignorancia). En los niños suele afectar su crecimiento también.

“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%, y, finalmente llamamos desnutrición de tercer grado, a la pérdida de peso del organismo más allá del 40%”. (UDS,2020).

Considero que la nutrición mientras mas grave sea, esta afectara mas a nuestra nutrición, provoca ciertos daños en nuestro organismo, lo recomendable en estos caos es vigilar el estado nutricional, aplicando una dieta adecuada a sus necesidades y el uso de ciertas vitaminas y minerales extras en fármacos. Existen 2 tipos de desnutrición que más conocemos son (Kwashiorkor) causada por la desnutrición proteica, se caracteriza por la presencia de edemas y (Marasmo) causada por la desnutrición energéticas, caracterizado por que se presenta la cara de una persona mayor, sin edema.

“La OMS establece que un IMC igual o superior a 25 kg/m<sup>2</sup> expresa sobrepeso y que cuando es igual o superior a 30 kg/m<sup>2</sup> determina obesidad”. (UDS,2020).

Como tal la obesidad se caracteriza por la acumulación de grasa excesiva en el cuerpo, provocando un aumento de peso, esta patología podemos prevenirla llevando acabo una ingesta adecuada de alimentos, practicando algún deporte (haciendo ejercicios). Aunque los factores genéticos también influir mucho, la obesidad debe tratarse de manera adecuada y ser corregida, ya que suele ser causante de muchas enfermedades crónicas (cardiovasculares, diabetes, cáncer), es una de los causantes de muchas muertes.

“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).

Estoy de acuerdo, esta patología suele intervenir en el metabolismo tanto de los carbohidratos, proteínas, lípidos. Además, causa una deficiencia en la secreción y acción de la insulina, provocando que los niveles de glucosa sanguínea comiencen a elevarse, esta enfermedad tiene una clasificación: DM tipo 1, tipo 2, diabetes gestacional. Estas son causadas por diversos factores como el sobrepeso, obesidad, una mala alimentación. Puede ser controlada con una dieta sana adecuada a sus necesidades y el uso de fármacos.

“La diabetes gestacional la definen simplemente por el hecho de aparecer durante el embarazo”. (UDS,2020).

Considero que la diabetes gestacional, puede ser evitada, ya que la mujer puede 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. Durante el 2 trimestre se agregan 340 kcal por día y en el 3 trimestre 453 kcal por día.

“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).

Concuerdo con lo anterior, como ya mencioné durante el embarazo, llevar a cabo una alimentación saludable es fundamental, para evitar cualquier complicación tanto para la

mujer como la del bebe, muy importante esta puede contribuir a prevenir partos prematuros, que la mujer y el bebe tengan un peso adecuado.

Otra enfermedad que es tan común, debido a que la población tiene una ingesta alimentación inadecuada es “hipertensión arterial”, muchas veces llamada muerte silenciosa, ya que en muchas ocasiones suele ser asintomática, pero también suele presentar síntomas que lo caracterizan como; cefalea, mareos, visión borrosa, o nauseas. 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 acabo 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)  $79 \geq 90$  mmHg”. (UDS,2020).

Considerando tantas enfermedades que existen, esta en nosotros poderlas evitar. ¿Cómo? Llevando una alimentación sana, adecuada y equilibrada a nuestras necesidades, una hidratación correcta, evitando el sedentarismo, podemos realizar ejercicio de 30 min. A 1 hora diaria, ahora bien, dependiendo de las características de trabajo físico realizado, pueden surgir necesidades nutricionales especiales.

“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).



Estoy de acuerdo con lo que se menciona, porque la cantidad total de calorías, se sacaran por medio de los 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.

Nosotros como nutriólogos, tendemos a buscar materiales o recursos que puedan ayudarnos a la hora de atender a un paciente, mas que nada cuando queremos interactuar con él, explicarles o darles información, considero que un rotafolio nutricional, nos es de gran ayuda, además que podemos llevarlo a cualquier lado, porque es accesible y no es muy costoso. Puede ser útil para presentaciones, lluvias de ideas.

“Rotafolio es entre los materiales didácticos de imagen fijo, un auxiliar de presentación, permite rotar sus láminas conforme se va desarrollando la sesión y tratar todos los puntos básicos de un contenido sin omitir, Las láminas son un material de uso directo elaborado en papel con ilustraciones a base de textos cortos, figuras claras y concretos”. (UDS,2020).

A manera de conclusión, comprendí que una alimentación adecuada y equilibrada es la que todos debemos seguir ya que evita la aparición de algunas patologías. Que un alimento funcional es que suele ser modificado en alguno de sus componentes con la finalidad que, al ser consumido por el ser humano, aporte ciertos beneficios a su metabolismo.

La importancia que tienen ciertas modificaciones en la dieta durante todos los ciclos de vida, para prevenir deficiencias nutricionales. Cuando se presentan problemas alimenticios como la desnutrición es debido a la poca ingesta de alimentos, por la falta de higiene, lo que viene a causar una pérdida de peso, sucede por la pobreza o la ignorancia hacia alimentos, en niños suele ser más peligrosa porque afecta en el crecimiento.

Otra enfermedad de preocupación es la obesidad, ya que puede inducir a muchas enfermedades, como lo es la diabetes mellitus que afecta al metabolismo y la producción de insulina del cuerpo, causando una elevación de la glucosa. Este deberá ser tratado con una alimentación correcta, evitando ciertos alimentos principalmente los azúcares, muchos casos hasta con fármacos, la diabetes gestacional es aquella que aparece en las últimas semanas del embarazo, pero podemos evitarla controlando nuestra ingesta de alimentos.

En la población también se desarrolla hipertensión arterial debido a una mala alimentación, o por factores estructurales y funcionales, en muchas ocasiones lo denominan muerte silenciosa ya que en algunas personas no causa ningún síntoma, pero en otras sí. Junto con esta enfermedad lo ideal es cuidar nuestros requerimientos nutricionales, evitando el consumo de sodio y grasas.

Toda enfermedad puede ser prevenida con una buena alimentación, hidratación y la practica de ejercicio. Para los deportistas suele hacerse ciertas modificaciones en su ingesta calórica, en su dieta se deben agregar todos lo grupos de alimentos. Me pareció interesante el uso de rotafolios nutricionales ya que suelen ser prácticos, económicos, puede ayudarnos para presentar cualquier material para explicar e interactuar con el paciente.

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>