



**Nombre de alumno: Kevin Moisés Gómez
Altúzar**

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Ensayo unidad II

Materia: Educación en nutrición

Grado: 4ª cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de octubre de 2020.

En el mundo de la nutrición existen demasiados campos de estudio y muchísima información sobre cada tipo de patología y en este caso cada tipo de dieta, recordemos que la base para una buena calidad de vida es mantenernos saludables y sentirnos bien cada día que pasa, sentirnos con energía y que disfrutamos cada momento que vivimos es lo que nos hace sentir realmente vivos, lograr esto no solo es cosa de la alimentación, sin embargo, si siempre te sientes cansado, sin ganas de nada o padeces alguna patología, tu día a día ya no será muy bueno, tendrás gastos grandes en medicamentos, doctores y quizá hasta en cirugías, esta es la razón por la que la nutrición está tomando cada vez más importancia en el mundo moderno en el que vivimos, si bien no se trata de lucir un físico impresionante como un atleta, pero sí de preocuparse sobre que está entrando a tu cuerpo y si esto le trae beneficios o lo está perjudicando, la cual situación mundial con la pandemia del covid-19 es un ejemplo claro de cómo el no estar saludables puede llevarte a la muerte con el contagio de un virus de esta índole, las personas con sobrepeso, obesidad, diabetes, presión arterial alta o con otras enfermedades son las que corren más riesgo al contraer este virus, obvio las personas mayores y niños pequeños también entran en este círculo de personas con riesgo, pero si se mantienen como coloquialmente dicen nuestros abuelos “bien vitaminados” será complicado que el virus sea letal y se pueda salir adelante, en este ensayo tocare temas importantes en cómo debe ser la alimentación para ciertos grupos de personas, ya sean con alguna patología o simplemente cuales son los estándares de alimentación que se deben de seguir y como está información puede ser presentada de una manera más sencilla de entender para el público en general.

Para comenzar haré mención de una estrategia muy viable y usada por muchas personas e instituciones para hacer una ponencia, hablo del rotafolio. El rotafolio es un instrumento con hojas de papel grandes que sirve para presentar información detallada con textos, imágenes, gráficos, cuadros, mapas, tablas y un sinfín de formas acerca de un tema. Normalmente consiste en un pizarrón blanco que se coloca sobre un caballete, mismo en el cual se fija un bloc de hojas de papel que se sujetan al pizarrón o al caballete con argollas, tachuelas o cintas.

Este método de exposición es sumamente viable para cualquier momento y para cualquier tipo de presentación a menos que haya especificaciones en cuanto a la ponencia, es fácil, sencillo y sobre todo lleva una secuencia muy fácil de entender, sobre todo es fácil de llevar a cualquier lugar y si en donde será la ponencia no hay internet o son zonas rurales puede ser de gran utilidad para una mejor exposición.

Según el lugar dónde se lo use se clasifica en:

- De pared: 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 la información.

- De caballete: Se montan las hojas sobre un caballete móvil, lo que permite mostrarlas con más facilidad, se pueden transformar mejor.
- De escritorio: Se unen las láminas con un arillo y se coloca en un escritorio. **(Universidad del Sureste, 2020).**

El uso de esta estrategia de exposición puede ser muy útil para compartir y enseñar a la sociedad paso a paso y de forma muy simplificada la importancia de la nutrición en cada etapa de la vida, los beneficios de una alimentación saludable y debido a su simplicidad puede digerirse mejor la ponencia, en muchas películas hemos visto el uso del rotafolio en reuniones de negocio, así que porque no usarlo como medio educativo.

Pasaré ahora a dos temas muy importantes que han aquejado a la población mundial a lo largo de los años, la obesidad y la desnutrición. Como sabemos la obesidad y el sobrepeso es la acumulación excesiva de grasa en todo nuestro cuerpo lo cual lleva a un elevado peso corporal para las personas que padecen de esto, la acumulación de grasa puede diferir de cada persona, pero como regla general en hombres se almacena mayormente en el abdomen y la espalda y en mujeres en caderas y glúteos. Esta patología es causada por diferentes factores, pero se resume en el estilo de vida que lleva cada persona, sobre todo los hábitos aprendidos en el seno familiar. El abuso del consumo de comida chatarra como hamburguesas, pizza, chocolates, dulces, helado, refrescos, alimentos fritos, comidas con exceso de calorías, grasas saturadas y sodio, todo esto unido a la falta de actividad física llevan al cuerpo a padecer de esto. Para combatir esta patología la estrategia es muy simple, disminuir el consumo de alimentos con alto contenido energético vacío y comenzar con actividad física que aumentara de manera progresiva, mantener un déficit calórico prolongado y dependiendo de qué tan obesa se encuentre la persona será el tiempo que le tome llegar a su peso ideal, sin embargo, el especialista en nutrición que llevará el seguimiento de este tipo de caso debe ser muy inteligente a la hora prescribir una dieta, no puede quitarle de golpe las cosas que el paciente está acostumbrado a comer y mucho menos reducirle la ingesta calórica de una manera drástica, por lo que entrevistar a la persona, conocerla bien, sus gustos, y la cantidad de comida que ingiere en cada tiempo es necesario conocerlo para acertar a la hora de la reducción calórica, se le debe enseñar a comer, implementar macro y micronutrientes con alimentos de calidad es muy importante y sobre todo la forma de cocinar los alimentos debe ser rica, pero a la vez saludable, la recomendación de la actividad física puede comenzar con caminatas en el parque, después trotar, realizar algún deporte o inscribirse a un gimnasio con un objetivo en mente ayudará muchísimo a tener éxito, si el paciente no tiene hipertensión, diabetes o perfil de lípidos alto hará mucho más sencillo el proceso, las raciones de cada alimento son esenciales y sobre todo incluir los alimentos que la persona acostumbra a ingerir regularmente y aún más sus platillos favoritos, en lo personal la manera más sencilla de lograr un cambio radical en

este tipo de personas son las siguientes: déficit calórico progresivo, dieta flexible y que se disfrute, entrenamiento de fuerza, ejercicio cardiovascular y dormir bien.

En el caso de la desnutrición podríamos decir que es más complicado ver casos masivos de ello, sin embargo, la industria del cine, la televisión, la moda y el fitness puede llevar a las personas a dejar de comer o comer muy poco poniendo en riesgo su salud, sobre todo en los jóvenes. La desnutrición como tal se refiere a la pérdida anormal de peso que una persona sufre, ya sea muy grande o en un grado mínimo, todo esto se relaciona con los estándares de peso que se manejan en cuanto a sexo, edad, estatura, etc. Si bien el mantener un cuerpo delgado o perder peso como tal no quiere decir que ya se sufra de desnutrición, ya que la persona puede estar en un proceso de pérdida de grasa o en una recomposición corporal, la desnutrición se basa en que una persona esté por debajo de su peso normal sin razón alguna. El inicio de esta patología puede ser el dejar de comer, el comer muy poco, comer alimentos vacíos en nutrientes o puede ser un problema psicológico que lleve a alguna de las causas anteriores.

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%. **(Universidad del Sureste, 2020)**. Para combatir la desnutrición es importante que el especialista en nutrición que guiará al paciente sea paciente y plantee una estrategia muy buena para que la persona pueda comenzar a comer más, si el paciente tiene algún problema psicológico se debe tener aún más tacto y saber que el paciente tendrá la idea que si come más va a engordar, es importante informarlo, platicar con él y hacerle ver que el aumento de peso y calorías es por su salud y para que su calidad de vida mejore, implementar un superávit calórico moderado de 300 a 400 kcal por día puede ser un buen inicio, ya que con un paquete de galletas pueden alcanzarse esas calorías, el uso de la dieta polimérica puede ser de gran ayuda ya que un complemento alimenticio con alto contenido calórico de forma bebible hará que se cumplan los requerimientos de macro y micronutrientes de una manera más rápida, al igual la ingesta de comida debe ser de calidad, para no tener carencias y el peso ganado no sea únicamente de grasa exagerada, frutas, verduras, cereales enteros, pan integral, leguminosas, grasas saludables y carnes magras deben ser la base de la dieta, al igual se puede recomendar el entrenamiento de fuerza ya sea con pesas o con el propio cuerpo en caso de que sean adolescentes y adultos, ya que en niños con el hecho de llevar las recomendaciones nutricionales anteriores es suficiente.

Para complementar un mejor rendimiento de nutrientes la elección de alimentos funcionales también es muy importante, dichos alimentos están elaborados no solo con sus características nutricionales originales, sino que también cumplen funciones específicas como mejorar la salud en cuanto a carencias nutricionales

y reducir el riesgo de contraer enfermedades. Ejemplos de alimentos funcionales pueden ser la avena, el nopal, pescados, brócoli, hígado de vaca, etc. Hago mención de estos alimentos porque no tienen únicamente la capacidad de nutrirnos con macro y micronutrientes de calidad que son la base de nuestro organismo, sino que una vez dentro de nuestro cuerpo tienen la capacidad de regular niveles de azúcar, colesterol, mejorar patologías como diabetes, aumento de testosterona y estrógenos y un sinnúmero de funciones bioquímicas, por lo que incluir estos alimentos a nuestra dieta día a día es sumamente beneficioso para nuestra salud. Unido a esto el mantener una dieta equilibrada complementada a estos alimentos funcionales, aprender a comer es un papel muy difícil para la mayoría de la población, pero deben consumirse alimentos de cada grupo para evitar carencias nutricionales.

La alimentación y sobre todo la nutrición de nuestro organismo cambia drásticamente desde que nacemos hasta que morimos, nuestros gustos van cambiando, los requerimientos energéticos, nutricionales y sobre todo nuestros hábitos generales en nuestra vida, la sociedad, las actividades cotidianas y el círculo social en el que nos encontremos en nuestro día a día perjudican o mejoran nuestra dieta y sobre todo, la importancia hacia nuestra salud a partir de la adolescencia no interesa mucho, sino que hasta la edad adulta digamos 35 años las personas empiezan a preocuparse o hasta que se tiene una enfermedad grave se hace conciencia.

Comenzando con la vida en la infancia, es primordial mantener un estado nutricional óptimo, sabemos que el proceso de lactancia es de vital importancia para una correcta nutrición durante los primeros 6 meses de vida y también para el resto de la misma, poco a poco se pueden ir añadiendo papillas, pero con alimentos de alto contenido nutricional, debe resaltarse que leche de bovinos a una edad temprana puede afectar el sistema digestivo con problemas con la lactosa, de la misma manera alimentos con gluten deben restringirse para descartar una intolerancia con el paso del tiempo hasta que el estómago del niño se encuentre en pleno desarrollo.

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, debiendo proporcionar del 5 al 20% del valor calórico total de la dieta (VCT).
- HC: 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT.
- Fibra: AI de 19 g/día.
- Lípidos: las DRI no proponen una cantidad determinada ni como RDA ni como AI, aunque fijan que su aporte debe estar entre el 30 y el 40% del VCT; se hacen recomendaciones (AI) de AGP n-6 de 7 g/día (5-10% del VCT) y de AGP n-3 de 0,7 g/día (0,6-1,2% del VCT). A este respecto hay que destacar las recientes 71 recomendaciones de la FAO/OMS, sobre la ingesta de DHA: de 0,10 a 0,15 g/día para la población de dos a cuatro años. **(Universidad del Sureste, 2020)**

De los tres años en adelante los niños comienzan a experimentar cambios verdaderos en su vida, ya caminan, tienen dientes, entienden palabras y pueden hablar, aunado a esto comienzan a experimentar nuevos sabores, olores y colores, con la entrada al kínder los niños tienen acceso a sus primeras golosinas, esto provoca un estímulo diferente y comienzan a detectar lo que les gusta y lo que no. De los 5 años en adelante los hábitos alimenticios o se mantienen o cambian, esto depende mucho también de cómo se viva en casa y sobre todo los hábitos alimenticios que se tengan, según los expertos un desayuno completo se basa en lácteos, fruta y cereales, pero este tipo de alimentación la tienen escaso niños, ya sea porque los padres no los atienden bien o porque los recursos económicos no son suficientes, no debe menospreciarse la calidad de los alimentos ya que al encontrarse en etapas de desarrollo los niños necesitan un consumo adecuado de nutrientes, en especial de micronutrientes, ya que el consumo de frutas y verduras no es prioridad en muchas familias.

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: no se precisa el total, ni como RDA ni como AI, aunque su aporte debe estar comprendido entre el 25 y el 35% del VCT, con AI de AGP n-6 de 10 g/día (5- 10% del VCT) y de AGP n-3 de 0,9 g/día (0,6-1,2% del VCT). El informe conjunto FAO/OMS está en línea con estas recomendaciones, precisando los siguientes rangos: AGS, 8% del VCT, y AGP, 11% del VCT; además, fija que la AI de EPA y DHA debe ser 150-200 mg/día. **(Universidad del Sureste, 2020).**

Un cambio enorme, sobre todo físico es en la etapa de la pubertad hasta finalizar la adolescencia, características como engrosamiento de la voz, bello facial y aumento de masa muscular en los hombres, en mujeres se da la primera menarquia, ensanchamiento de caderas en el caso de las mujeres, además el ámbito social juega un papel trascendental en esta etapa, ya que las influencias de amigos y los medios de comunicación comienzan a jugar con la mente de los jóvenes y estos se ven orillados a hacer lo que para los demás es “correcto”, esto afecta en demasía los hábitos alimenticios, ya que los jóvenes comienzan a comer más comida chatarra, y ser sumamente sedentarios, salidas con amigos a bares, el constante consumo de alcohol y no practicar deporte traen consigo un riesgo, el sobrepeso es uno de ellos, por el contrario existen jóvenes que se involucran más por el deporte, gimnasio o simplemente correr, esto con la finalidad de verse bien físicamente, no obstante las necesidades nutricionales son exigentes, que se encuentran en la etapa final del desarrollo y tener carencias nutricionales a esa edad no es nada recomendable.

Estas son las recomendaciones más importantes para la adolescencia:

- El consumo de leche como principal aporte de calcio es apropiado para la mayoría de la población. Sin embargo, su consumo excesivo puede no ser adecuado ya que, por ejemplo, una ingesta superior al litro/día aportaría unas 700 kcal/día, lo cual significaría que un único alimento aportaría más del 50% de la energía recomendada, y por tanto satisfacer la sensación de hambre, con el posible rechazo de otros alimentos.
- Aunque es el grupo etario con ingestas más adecuadas de ácido fólico, la ingesta de verduras y hortalizas sigue siendo baja, por lo que hay que estimular su consumo, ya sea como plato principal (hervido, ensalada, etc.) o como acompañamiento del segundo plato (guarniciones).
- La ingesta de pescado, y por lo tanto de AGP, es baja, por lo que hay que incrementar su consumo. A esta edad ya puede consumirse pescado azul, especialmente las especies pequeñas.
- Disminuir el consumo de embutidos y, cuando se consuman, escoger los magros.
- Evitar el consumo de chucherías y de bollería no casera de forma sistemática. Su consumo debería ser muy ocasional.
- Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva.
- Se deben incorporar hábitos adecuados en las comidas: uso de cubiertos, mantenerse sentado durante toda la comida, no ver simultáneamente la televisión (TV), etc.
- En el Anexo 1 de este Manual figuran dietas de 1.700 kcal/día apropiadas para niños escolares, aunque deberían individualizarse para cada persona.

Los principios básicos de nutrición son de suma importancia en el caso de la nutrición deportiva, se necesita de una recopilación de alimentos muy grande en donde el consumo de macro y micronutrientes es aún más demandante y sobre todo el requerimiento calórico. Las personas deportistas requieren de una alimentación más abundante y rica en nutrientes, la razón es muy obvia, ya que su desgaste físico llega a ser brutal, sin embargo, es casi imposible consumir cantidades exorbitantes de comida día a día, por lo que las ayudas ergo génicas comienzan a tomar un papel importante dentro de la alimentación para deportistas, pero todo varía en cuanto al tipo de deporte que se practica, las necesidades energéticas dependen de cada persona, no es lo mismo el desgaste de un atleta de alto rendimiento a alguien que suele a hacer pesas, no obstante el consumo de nutrientes es muy importante para un desempeño óptimo, esto con el descanso adecuado mantiene a los deportistas en un correcto estado nutricional. Su alimentación debe ser muy variada e incluir todos los grupos alimentarios:

1. Leche y derivados. 2. Verduras y hortalizas. 3. Frutas. 4. Cereales, derivados y legumbres. 5. Carne, pescado, huevos y proteínas. 6. Grasas. **(Universidad del Sureste, 2020).**

En el caso del adulto mayor las necesidades energéticas y nutricionales vuelven a cambiar de una manera algo drástica, todo dependerá de la calidad de vida

que la persona haya tenido y el estado de salud en el que se encuentre, los cambios fisiológicos y de salud suelen darse de forma natural, dependiendo de la carga genética de la persona, vienen problemas normales por la edad pero no es algo de qué preocuparse tanto, en el caso de los adultos mayores con problemas de salud graves o simplemente diagnosticados pero con cierto control, deben tomarse medidas alimenticias estrictas, debe ser un plan nutricional específico y más aún si consumen medicamentos con frecuencia.

El servicio de alimentos dentro de una casa geriátrica es un servicio complementario en el tratamiento, y cuidado de la integridad del adulto mayor en la etapa de envejecimiento en donde se sufren cambios fisiológicos en la masticación, deglución, en el sistema gastrointestinales, además de los cambios psicológicos (depresiones, menor responsabilidad), sociales (soledad, viudedad) y económicos (menor poder adquisitivo) que pueden influir sobre el estado de nutrición, donde la alimentación juega un papel importante.

El comedor de la residencia de la tercera edad tiene como objetivo asegurar la ingesta de energía y cada uno de los nutrientes a través de una dieta en aquellos pacientes que requieren un plan de alimentación especial y que generalmente supone una modificación en energía y nutrientes o una modificación de la textura de los alimentos y bebidas a través de dietas terapéuticas modificadas en textura y consistencia. **(Universidad del Sureste, 2020).**

Pasando a la alimentación en las mujeres embarazadas las reglas nutricionales siguen manteniéndose solo que si es un embarazo planeado la ingesta de nutrientes en específico de ácido fólico y hierro 3 meses antes de la procreación. Las necesidades energéticas en el primer trimestre se recomiendan de 300 kcal/día, en el segundo trimestre se le recomienda 500 kcal y en el 3er trimestre es de 25 kcal/ día para poder estar bien. La mujer embarazada necesita proteína de alta calidad. Se recomienda incrementar la ingesta en aproximadamente 10 gr/día hasta alcanzar 60gr/día. - Los hidratos de carbono son imprescindibles por ser la principal fuente de energía, y tal como hemos explicado anteriormente, el embarazo aumenta el gasto energético, por eso estos hidratos de carbono deben ser la base de tu alimentación. Además, al ser alimentos de origen vegetal nos aportan fibra, que ayuda a prevenir los problemas digestivos que se pueden producir y el estreñimiento. Se debe ajustar las cantidades a cada embarazada, aumentando sobre todo a partir del 2º trimestre, que es cuando más se incrementa tu gasto energético. Es mejor evitar el consumo de azúcares, que aumenta el riesgo de diabetes gestacional déjalos para ocasiones especiales, al estar aumentadas las necesidades de micronutrientes, el consumo de carbohidratos te ayudará a llegar al aporte de vitaminas del grupo B y calcio, entre otros minerales. Los lípidos se recomiendan de 10 al 13% pero cabe mencionar que hay que disminuir la ingesta de grasas saturadas, porque es maligno para la madre gestante. Si se siguen las pautas saludables de alimentación y buenos hábitos, no se tendrá problema en el desarrollo del

embarazo. Es cierto que, durante la gestación, además de las necesidades calóricas, también se aumenta la demanda en el organismo de ciertos componentes, sobre todo de vitaminas y minerales. Durante el embarazo no hay que seguir una dieta especial. Lo importante es tener una alimentación variada y equilibrada, en el tercer trimestre se mantiene esa subida en calorías, pero asegurando alimentos con alto contenido en proteínas porque son necesarios para el desarrollo estructural del feto.

Pasando a patologías más severas y comunes, hablaré de la diabetes y la presión arterial. La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos. La glucosa proviene de los alimentos que consume. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía. La alimentación en este tipo de patología debe seguir recomendaciones específicas como son limitar alimentos con altos contenidos de azúcar, comer porciones pequeñas a lo largo del día, prestar atención a cuándo y cuánta cantidad de carbohidratos consume, consumir una gran variedad de alimentos integrales, frutas (específicas) y vegetales, comer menos grasas saturadas, limitar el consumo del alcohol, usar menos sal. Los alimentos y bebidas que hay que limitar incluyen alimentos fritos y otros ricos en grasas saturadas y grasas trans, alimentos con alto contenido de sal, también llamado sodio, dulces, como productos horneados, dulces y helados, bebidas con azúcares agregados, como jugos, gaseosas y bebidas regulares para deporte o energéticas. Su dieta debe basarse en carnes magras, es decir, con poca grasa como son pechuga de pollo, pescados, huevos, pavo sin piel, nueces, leguminosas y sustituir la carne de res por tofu, aunque puede consumirse de vez en cuando, el consumo de frutas debe ser adecuado, pero evitando un consumo excesivo de las mismas por el contenido de azúcar, en cuanto a verduras pueden comerse en su mayoría y además a cocción de los alimentos es muy importante, debe ser asado, a vapor, al horno.

La presión arterial es la fuerza de su sangre al empujar contra las paredes de las arterias. Cada vez que el corazón late, bombea sangre hacia las arterias. La presión arterial es más alta cuando el corazón late, bombeando la sangre. Esto se llama presión sistólica. Cuando el corazón está en reposo, entre latidos, su presión arterial baja. Esto se llama presión diastólica. Las recomendaciones nutricionales en la presión arterial alta son reducir el sodio a no más de 2,300 mg por día (consumir solo 1,500 mg por día es un meta aún mejor), reducir la grasa saturada a no más del 6% y la grasa total a 27% de las calorías diarias, los productos lácteos bajos en grasa parecen ser especialmente benéficos para bajar la presión arterial sistólica, al escoger las grasas, seleccione aceites monoinsaturados, como los aceites de oliva y canola, referir los granos integrales a los productos de harina blanca o pasta, escoger frutas y verduras frescas todos los días, muchos de estos alimentos son ricos en potasio, fibra o ambos, comer nueces, semillas o legumbres (frijoles o guisantes) diariamente, escoger cantidades modestas de proteína (no más de 18% de las calorías diarias totales).

El pescado, la carne de aves sin piel y los productos de soja (soya) son las mejores fuentes de proteína.

Toda esta información está sintetizada en cuanto a cada uno de los temas, son las recomendaciones generales y lo básico que debe saberse de cada uno de los tópicos, como especialista en nutrición debo profundizar mucho más ya que se me pueden presentar muchas situaciones aún más complicadas y debo estar a la vanguardia con cada padecimiento y estrategia de mejora y mantenimiento de la salud.

Bibliografía:

Universidad el Sureste. (2020). *Antología de educación en nutrición*. PDF.
¿Qué es un rotafolio nutricional? Alimentación en Obesidad y Desnutrición.
Alimentos funcionales. Alimentación equilibrada. Alimentación en las etapas de la vida (infantil, adolescencia y tercera edad). Alimentación en el deportista. Alimentación en la embarazada. Alimentación en diabetes y HAS