



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 11 de Septiembre de 2020.

Los indicadores de salud y nutrición han cambiado drásticamente en los distintos periodos de tiempo, desde un contexto de nutrición en el cual destaca la obesidad y la desnutrición. Con estos cambios de salud poblacional, la alimentación y nutrición de las personas juega un papel importante, ya que puede ser un factor de riesgo o benéfico para la salud.

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.

Respecto a estas patologías y desequilibrios se encuentran implicados los trastornos de la conducta alimentaria que abarca diversas enfermedades crónicas y progresivas que consisten en una escala muy compleja de síntomas, entre los que perdura una alteración y adquisición de una serie de valores a través de la imagen corporal.

La obesidad y desnutrición son “trastornos” que puede 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 que compromete la salud” como primer instancia.

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 la calidad de vida de las personas.

Educación nutricional en sobrepeso.

Se define como obesidad al aumento de la grasa corporal total de un individuo producido por un balance positivo de energía, las principales desencadenantes son la ingesta excesiva de calorías y sedentarismo. Intervienen tanto los factores genéticos, metabólicos y ambientales. Es 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.

La obesidad 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.

Anteriormente el sobrepeso se determinaba mediante el índice broca, es decir, refiere a la técnica y fórmula que describe el peso que presenta una persona, con la finalidad de conocer el estado nutricional, siendo actualmente el IMC la estrategia más utilizada para determinar posibles incidencias dietéticas, a su vez, clasifica la obesidad en tres tipos (Sobrepeso, obesidad I, II, III), además de considerar la circunferencia de cintura mayor a 102 cm en los varones y a 88 cm en las mujeres, triglicéridos séricos mayor de 150 mg/dL y colesterol total mayor a 200 mg/dl, intolerancia a la glucosa con niveles de glucemia de 110 mg/dl o superior y resistencia a la insulina, como indicios de la problemática descrita. Complementando la “exploración” junto con la circunferencia de cintura que es una herramienta útil para estimar los riesgos de desarrollar enfermedades crónicas, dado que cuantifica la grasa abdominal.

Además la obesidad se clasifica por sus características y distintos aspectos: La obesidad primaria consiste en la relación existente en la energía consumida y el gasto de la misma, ya que el tejido adiposo se considera como el único que puede sufrir cambios después de alcanzar la adultez, mientras que la obesidad secundaria refiere a que la persona presenta obesidad generada

como signo secundario de alguna otra patología, puede ser desarrollado por trastornos anímicos como la depresión o ansiedad.

La obesidad puede desarrollar comorbilidades como la hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardiovasculares además de estar asociado a distintos tipos de cánceres. Se puede considerar como un síndrome que define un cuadro clínico característico de síntomas y signos que se pueden objetivar, incrementando el riesgo de diversas patologías metabólicas y no metabólicas.

Las causas de la obesidad se basan fundamentalmente en la mayor disponibilidad de alimentos y bebidas ricas en calorías y pobres en nutrientes, mayor tamaño de las porciones, antecedentes familiares, empleo, desórdenes de la alimentación, respuesta exagerada al hambre y saciedad retrasada, es decir, se caracteriza por comer de manera compulsiva una gran cantidad de alimentos acompañado de la pérdida de control.

Educación nutricional en desnutrición.

La desnutrición es la circunstancia de descenso/declinación en el desarrollo biológico debido a diferencias entre el aporte de nutrientes y la demanda/necesidad 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 origina 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, es decir, se enfocan a causas básicas como la educación inadecuada, estructura ideológica y la estructura económica, aspectos culturales y todos las variables influyentes.

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. Otros factores de riesgo de desnutrición incluyen pérdida de líquidos y nutrientes por diarrea persistente. 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.

La desnutrición se clasifica de acuerdo al porcentaje de peso estándar en primaria, secundaria y terciaria. La primera consiste en que dicha persona mantiene una mal nutrición e ingesta inadecuada durante un tiempo prolongado, mientras que la secundaria se destaca por presentarse en niños que cursen alguna enfermedad, por ejemplo: enfermedad inflamatoria intestinal, una mala absorción, etc.

>>Tipos de desnutrición:

Kwashiorkor

Es una enfermedad nutricional generada por baja ingesta proteica, además de afectar y marcar un retardo en el crecimiento y presentar anemias. Podemos encontrar despigmentación del cabello, diarreas fermentativas, ocasionado por una mala alimentación y de baja calidad basada en el consumo casi exclusivo de glúcidos y muy poca proteína. Se llega a presenta de manera aguda. Presenta edemas, síntomas hepáticos y cutáneos, anemias, entre otros.

Marasmo

Es un tipo de desnutrición por deficiencia energética, es decir, presenta un déficit calórico total. Es caracterizado por generar una apariencia de delgadez extrema, coloquialmente se dice que presentan aspecto de un adulto. Su evolución es crónica, exponiendo un peso inferior al 60% del esperado para la edad. Causa la pérdida drástica de tejido adiposo debido a una mala nutrición de proteína y energía, presentando piel seca y pliegues de pie suelta.

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, una desinformación fomenta y conlleva a originar estas consecuencias. Estas herramientas permiten graficar los alimentos que comprenden para formar parte de la alimentación diaria, así como del grupo de alimento (cereales, frutas y verduras, alimentos de origen animal y leguminosas, etc.). Su objetivo es evitar y prevenir el alto o bajo consumo de calorías, ayudando así a dar el primer paso a una dieta balanceada.

No deben utilizarse 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 debe ser individualizada, 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, siguiendo una pauta de comidas frecuentes para evitar los atracones en el caso de la obesidad.

Concluyo que es importante conocer de qué manera nuestra alimentación y dieta nos puede beneficiar e incluso actuar en nuestra contra, la mayor parte del tiempo estas enfermedades se deben a una falta de información en la manera que no conocemos las porciones cercanas que sean adecuadas para nuestro organismo así contribuir con los nutrimentos esenciales para su correcto funcionamiento, a pesar de que existen herramientas básicas y sencillas para facilitar nuestra comprensión y el manejo de conocimiento, las costumbres y hábitos que desarrollamos a lo largo de nuestra vida nos impide poder tener acceso a ellos. La correcta educación nutricional debe considerar siempre elegir lo más adecuado para dicha persona, siempre en la búsqueda de lo más adecuado, después de haber sido informado.

El sobrepeso, obesidad y la desnutrición son desordenes nutricionales bastante comunes que son ocasionados principalmente por adoptar estilos de vida poco saludables, a la falta de actividad física, cuestiones económicas y de disponibilidad, etc., por lo tanto, tienen gran relación entre el gasto de energía y principalmente si las porciones ingeridas son las adecuadas, implicando tanto la población infantil como a los adultos. Una buena prevención debe incluir el ciclo completo de vida de las personas, desde el nacimiento hasta el adulto mayor para preservar y mantener una nutrición óptima, recordando y comprendiendo que en muchos casos no es solo lo que comes, sino como lo comes.

Bibliografía:

-Universidad del Sureste. (2020). Antología de educación en nutrición, de PDF. Unidad 1, págs., 17-34.

Sitio web:

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