



**Nombre del alumno: Pérez Girón Kevin**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Materia: Educación En Nutrición**

**Cuatrimestre: 4°**

**Licenciatura: Nutrición**

## **Alimentación En La Infancia**

Las necesidades nutritivas de estos años van variando a lo largo de los mismos, dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, del sexo, de la actividad física y también de la capacidad para utilizar los nutrientes procedentes de la ingesta.

Ante esto, el objetivo de una alimentación adecuada durante la infancia y la adolescencia, debe servir para:

1. Facilitar un crecimiento adecuado
2. Evitar tanto las carencias como los excesos de energía y nutrientes.
3. Prevenir y/o corregir problemas específicos relacionados con el estado nutricional.
4. Prevenir problemas relacionados con la alimentación: sobrepeso y obesidad, aterosclerosis, caries dental, hipertensión, etc.

Consejos nutricionales.

- a) Procurar un adecuado aporte de leche y derivados, como mínimo 500 ml al día o equivalentes.
- b) Aportar proteínas de origen animal y vegetal, potenciando el consumo de legumbres y cereales.
- c) Asegurar una cantidad suficiente de farináceos, verduras y hortalizas en los primeros platos y en las guarniciones. Éstas ayudan a compensar el déficit de hidratos de carbono o de verduras del primer plato y siempre deben complementarlo.
- d) Controlar el aporte de grasas saturadas (grasa visible de la carne y charcutería e invisible en la bollería industrial, alimentos preparados, etc.)
- e) Limitar el consumo de azúcar (restringir caramelos, golosinas y bebidas refrescantes azucaradas).

## **Alimentación En Los Adolescentes**

Una de las etapas más maravillosas para el ser humano es, sin duda alguna la adolescencia, puesto que durante esta etapa de nuestras vidas solemos atravesar por muchos cambios tanto físicos como psicológicos.

La adolescencia es una etapa en la cual implica un aumento de las demandas energéticas debido a la gran cantidad de reacciones anabólicas que tienen lugar durante el crecimiento. Es por ello que es de suma importancia incluir a su dieta alimentos que contengan todos los macronutrientes y micronutrientes para que puedan mantener un estado de salud óptimo y evitar comidas chatarras. Recordemos que los hábitos alimentarios adecuados y el ejercicio físico marcan una diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en los años posteriores.

Es por ello que se debe ajustar la dieta individualmente, de acuerdo con la talla, el estado nutricional y la velocidad de crecimiento.

Ante esto, es fundamental el aporte de alimentos ricos en hidratos de carbono, éstos deben suponer el 55-60% del aporte calórico total de la dieta, el resto se reparte en un 15% para las proteínas y un 25-30% para las grasas. La alimentación durante esta etapa de la vida debe ser ante todo equilibrada.

### **Alimentación En La Tercera Edad**

Como bien sabemos, el envejecimiento abarca una serie de cambios fisiológicos (masticación, deglución, gastrointestinales, etc.), psicológicos (depresiones, menor responsabilidad, etc.), sociales (soledad, viudedad) y económicos (menor poder adquisitivo) que pueden influir sobre la alimentación y el mantenimiento de un adecuado estado de salud

Recordemos que para un buen seguimiento del patrón alimentario cabe tener en cuenta todos los parámetros relacionados con la alimentación: selección de los alimentos, preparación, hábitos alimentarios, religión, posibilidades económicas, estado emocional, etc.

Con la edad, además de los cambios fisiológicos, sociales y psicológicos, pueden aparecer enfermedades agudas o crónicas que requieren un plan de alimentación especial que generalmente supone una modificación en energía y nutrientes o una modificación de la textura y la consistencia de los alimentos. Y por ello, dichas dietas suelen estar destinadas al tratamiento o retraso de la progresión de la enfermedad o sintomatología y a mantener un buen estado nutricional.

## **Tipos De Dietas**

### **Dieta Líquida**

Los alimentos permitidos en esta dieta, como su nombre indica, son alimentos de consistencia líquida a temperatura ambiente (consistencia muy fluida, que se pueden beber o ingerir con una pajita). Generalmente se prescribe en determinadas patologías en las que los sólidos no están indicados: postoperatorio, cirugía maxilofacial, estenosis esofágica avanzada, etc.

### **Dieta Semilíquida**

También llamada dieta semi-blanda o semisólida. En esta dieta se incluyen todos los alimentos de textura líquida, dependiendo del diagnóstico, y otros de textura más fluida. Sin embargo, en caso de que el adulto mayor presente disfagia orofaríngea, los líquidos deberán espesarse. Por otro lado, la dieta triturada o dieta turmix es una variante de la dieta semilíquida en la que los alimentos se presentan en forma de puré. Este tipo de dieta está indicada especialmente para aquellos pacientes que presenten problemas de masticación y/o de deglución, que sólo admiten el alimento en forma de puré, pacientes con afecciones inflamatorias o dolorosas de la boca y en pacientes con disfagia esofágica.

### **Dieta Blanda De Fácil Masticación**

Los alimentos que se incluyen en esta dieta requieren de una mínima trituración dentaria. Por lo tanto, en este tipo de dieta sólo es importante respetar la textura suave y para ello las tecnologías culinarias más empleadas en esta dieta son los hervidos, los guisos, los fritos y los horneados.

## **Requerimientos Calóricos**

### **Energía**

Generalmente suele variar en función de la edad y actividad física.

### **Hidratos De Carbono**

Se recomienda suministrar un 55-60 % de la energía total diaria, de preferencia por los almidones y féculas, evitar el exceso de azúcares).

## Proteínas

Se recomienda suministrar un 12-15 % de la energía total diaria (la mitad de las mismas pueden ser de alto valor biológico).

## Lípidos

Deben oscilar entre el 25-30 % de la energía total diaria y evitar el abuso de grasas de origen animal).

Durante esta etapa de la vida es importante:

- a) Establecer el valor energético diario (adecuado a cada individuo, edad y circunstancia).
- b) Proporcionar los aportes glucídico y lipídico (esencialmente para la función energética).
- c) Cubrir las dosis proteicas óptimas (al menos la mitad de proteínas de alto valor biológico).
- d) Asegurar el aporte vitamínico recomendado.
- e) Incluir cantidades adecuadas de elementos minerales y de agua en la alimentación diaria.
- f) Aportar una cantidad suficiente de fibra.

## **Alimentación En El Deporte**

La alimentación en el deporte de competición es un asunto complejo. El atleta de élite pretende mantenerse en el mejor estado físico posible, efectuando intensos entrenamientos para aumentar su fortaleza muscular, su resistencia física. Esto conlleva un elevado desgaste energético que la dieta deberá reponer. El deportista también necesita indicaciones para los días anteriores «al día D» en que debe competir y rendir al máximo, así como para los días siguientes, a fin de reponerse bien y rápidamente.

## Energía

Tanto durante los períodos de entrenamiento como en la práctica del deporte de competición o de pasatiempo, suelen producirse un gasto energético extra de considerable importancia, que puede superar las 1500 kcal por hora. Ello exigirá dietas de 3500 a 5000 (o más) kcal al día, aunque sólo durante estos días de actividad intensa (p. ej., carrera ciclista por etapas).

## Carbohidratos

Se recomienda que un 55 a 60% del requerimiento diario de energía provenga de carbohidratos. Las mejores fuentes de carbohidratos son: el arroz, las pastas, papas, yuca, camote, panes, galletas, leguminosas (frijoles, chícharos, lentejas y garbanzos) y frutas; así mismo, las mieles, jaleas y dulces, los cuales hay que consumir con moderación.

## Lípidos

En cuanto a lípidos se recomienda suministrar el 25-35%

## Proteínas

Su distribución oscila entre el 10-15% de las proteínas.

Si bien, los deportistas también necesitan de un plan alimenticio adecuado y planificado con el contenido calórico necesario que mantenga un peso sin oscilaciones notorias y que, a su vez, proporcionen un exacto y correcto equilibrio de los nutrientes contenidos en su dieta diaria.

## **Alimentación Durante El Embarazo**

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.

En promedio, durante el embarazo se requiere un aumento de calorías respecto de la cifra basal de unas 300 kcal/día, y durante la lactancia unas 500 kcal. Ante esto, los nutrimentos para los que se indica específicamente una mayor ingestión diaria recomendada incluyen proteínas totales, energía total, magnesio, yodo, zinc, selenio, vitaminas E y C, tiamina, niacina, hierro, calcio y folato.

### Requerimientos Calóricos

Durante el embarazo, el aporte de energía adicional es indispensable para prestar apoyo a las necesidades metabólicas del embarazo y del crecimiento fetal.

En cuanto a los carbohidratos, se recomienda suministrar un 50-55%, un 25-30% en lípidos y 10-15% kcal en proteínas. La energía para una mujer gestante, son las mismas que para la no gestante durante el primer trimestre. Ante esto, las proteínas deben ser aumentadas

de 1/g/kg/día a 1.5 g/kg/día (la mitad de alto valor biológico), los glúcidos oscila entre 175 g y lípidos mantiene su aporte normal, prestando atención a los azúcares y a las grasas de origen animal, todo esto, a partir del segundo trimestre.

No obstante, las recomendaciones alimentarias durante la gestación pretenden conseguir los siguientes objetivos:

1. Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer.
2. Satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal.
3. Preparar el organismo materno para afrontar mejor el parto.
4. Promover y facilitar la futura lactancia.

### **Alimentación En La Diabetes**

Como sabemos, la diabetes es una de las enfermedades más frecuentes en la actualidad. Se considera una patología en aumento, debido sobre todo a la obesidad, al sedentarismo, al consumo de azúcares simples y, naturalmente, al envejecimiento de la población. La diabetes se caracteriza por un déficit absoluto o relativo de secreción de insulina sintetizada por las células beta de los islotes de Langerhans del páncreas en forma de un precursor, la proinsulina, que al ser liberada en la sangre se descompone en insulina y péptido C.

#### **Tratamiento**

Los objetivos del tratamiento de la diabetes son, principalmente:

- Conseguir un buen estado de nutrición, objetivo primordial de cualquier dieta terapéutica.
- Contribuir al control óptimo de la glucemia, minimizando el riesgo de hipoglucemia.
- Conseguir un perfil lipídico adecuado con el fin de no aumentar más el riesgo de patología cardiovascular. Dichos niveles son: colesterol < 200 mg; HDL > 40 mg; LDL
- Normalización de la glucemia.

### **Requerimientos Nutricionales**

#### **Hidratos De Carbono**

Oscilan entre el 50-60 % de la energía (con supresión o control estricto de azúcares sencillos).

#### **Lípidos**

Se recomienda suministrar el 30-35 % (reducir ácidos grasos saturados).

#### **Proteínas**

12-20 % (evitar alimentos proteicos grasos).

## Alimentación En La Hipertensión Arterial

Para comenzar, la hipertensión arterial se refiere a la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos (arterias) como resultado de la función de “bombeo” que tiene el corazón, el volumen sanguíneo, la resistencia de las arterias al flujo y el diámetro de la luz arterial.

Se dice que una persona tiene hipertensión arterial cuando la presión sistólica es igual o mayor de 140 mm de Hg y la presión diastólica es igual o mayor de 90 mm de Hg.

“La hipertensión arterial (HTA), es el principal factor de riesgo para los accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca y cardiopatía coronaria en las personas adultas mayores” (UDS, 2020).

Ante esta enfermedad, se recomienda llevar a cabo una alimentación rica en frutas, verduras y legumbres y baja en grasas saturadas.

### Conclusión

Hemos visto como cada nutriente tiene sus propias funciones, por lo que tenemos que procurar que nuestra alimentación sea lo más completa y equilibrada posible, evitando así posibles déficits nutricionales y las consecuencias negativas para la salud que éstos traen consigo

A manera de conclusión, afirmo que realizar una dieta equilibrada es una de las maneras más recomendables para tener una vida sana ya que nos ayuda a prevenir múltiples enfermedades que pueden poner en riesgo nuestro estado de salud.

## Referencias

UDS. (2020). Alimentación Para Hipertensos. *Antología De Educación En Nutrición*, 78.

Pilar. Cervera, J. C. (2004). *Alimentación Y Dietoterapia*. España: McGraw-Hill.

JIMÉNEZ, R. A. (23 de 5 de 2015). *Diario De Sevilla*. Obtenido de [https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil\\_0\\_919108407.html](https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html)

UDS. (2020). Elección de temas para educación nutricional de alimentación en la adolescencia. *Antología*, 73-75.

UDS. (2020). Elección De Temas Para Educación Nutricional De Alimentación En La Tercera Edad. *Antología*, 78.

UDS. (2020). Elección de temas para educación nutricional de alimentación en la embarazada. *Antología*, 60-67.

David. L. Katz, R. S. (2015). *Nutrición Médica*. España: Wolters Kluwer Health.