



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 12 de Noviembre de 2020.

Este artículo intenta reflejar como debe ser la alimentación adecuada; además de conocer las demandas nutricionales durante el ciclo de la vida y relacionarlos entre sí para comprender las consecuencias de no seguir las recomendaciones establecidas, originando entre las patologías más comunes y frecuentes como la diabetes mellitus e hipertensión arterial, asimismo, dar a conocer la correlación y en que se basa el establecer y realizar una dieta preventiva y adecuada en las etapas correspondientes, a una dieta terapéutica.

Está claro que 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, sin embargo, la nutrición permite adaptarse a todo tipo de cambios para aportar una mejor calidad de vida, el cual aportan el mecanismo útil para posibilitar y conocer de qué manera podemos erradicar y prevenir diversas patologías que pueden presentarse en los distintos periodos.

Es importante que toda persona se enfoque en una alimentación básica y apropiada, es decir, deberá llevar una dieta variada y equilibrada con el fin de promover, mantener, cuidar, equilibrar y nutrir el cuerpo y a aquellos aspectos como la salud física, mental, emocional y energética de acuerdo a las características del sujeto. Con él, permitirá mejorar su salud y estilo de vida de una forma óptima y saludable, es por ello, que los alimentos nutritivos son característicos por conferirles una participación importante, es decir, cada compuesto está determinado para una acción en específico, que en conjunto logran mantener y establecer el funcionamiento apropiado del organismo en general, por lo que refiere que la falta de un nutriente no se cubre fácilmente con otro, ya que además de que algunos pueden ser parte de nuestra alimentación diaria, se proporciona alimentos enriquecidos en los principales nutrientes y para distintas circunstancias, por supuesto, cada uno de ellos se les debe “adjuntar/asignar” una ración limitada acorde a las necesidades individuales de cada persona, implementando un plan saludable, que cubra los requerimientos calóricos con el fin de compensar el gasto energético y permitir el crecimiento y mantenimiento del ciclo de la vida.

Alimentación y distribución caloría en el ciclo de la vida, diabetes mellitus e hipertensión arterial.

Desde la infancia hasta la edad adulta, las deficiencias nutricionales a veces se agravan, teniendo un grave y alto impacto en la salud, por lo que, es necesario asegurar un aporte suficiente de micronutrientes y macronutrientes para evitar una alimentación inapropiada que asegure tanto la falta o exceso de ciertos compuestos nutricionales en los alimentos de la dieta.

>>Infantes.

Durante la infancia las proporciones y la composición corporal cambia constantemente de acuerdo al crecimiento, por lo que, una adecuada nutrición puede evitar la pérdida de peso, la presencia de enfermedades tanto agudas como crónicas. Es una fase importante a cual se le debe prestar la atención correspondiente puesto que aquí es donde se adquiere mayor madurez en el sistema digestivo.

Las necesidades nutricionales y los requerimientos dependen de la velocidad y del periodo de desarrollo, dado que se presenta el progreso biológico de los distintos órganos y tejidos, cabe mencionar dentro de ellos a los huesos y músculos, generando mayor énfasis en el implemento de alimentos nutritivos.

Existen factores que interrumpen la actividad de establecer una relación correcta entre los patrones físicos y alimentarios, mencionando así el entorno familiar, tendencias sociales, medios de información y ciertas enfermedades centrales y problemas secundarios o reactivos.

La ingesta energética recomendada se basará en la tasa de crecimiento y el gasto energético asociado a la actividad actual, de modo que cantidades suficientes puedan asegurar un crecimiento óptimo y evitar el uso inadecuado de macronutrientes como fuentes de energía.

Se establece un aporte energético entre 1.000 y 1.300 kcal al día (considerando que dependerá de la edad, talla, peso, etc. Para poder establecer adecuadamente y de forma concreta las proporciones).

Es recomendable sugerir una distribución energética del 45 al 65% en forma de hidratos de carbono (130 g/día), del 30 al 40% en lípidos y del 5 al 20% en forma de proteínas en niños de 1 a 3 años de edad, modificando únicamente a proteínas en un 10 al 30% (13g/día) y un 25 al 35 % referentes a los lípidos a partir de los 4 años de edad. Se debe consumir cerca de 19 g/día de fibra.

Se establece que las proteínas de alto valor biológico (alimentos de origen animal) deben cubrirse entre el 40 y el 50% del total para incorporar los 8 aminoácidos esenciales.

El implemento de micronutrientes se centran en la tasa de absorción que mantiene el organismo, asimismo, considera la cantidad contenida con la que cuenta cada alimento. Entre ellos destacan el hierro y calcio recomendando de acuerdo a la edad de 1-3 años 700 mg al día, 4-8 años es de 1.000 mg el día y de 9-18 años de 1.300 mg/día, zinc, vitamina D (a pesar de que la exposición de la piel a la luz solar puede formar este nutriente como primer instancia, es importante recomendar que al niño se suministre 600 UI al día), vitamina A, B2, C.

En general se estima que las cantidades de agua deben permanecer entre 1,5 ml/Kcal para su ingesta.

>>Adolescencia.

Durante la adolescencia se generan procesos importantes de transformación biológica, psicológica y cognitiva, refiriendo que todos esos cambios tienen un efecto directo sobre las necesidades nutricionales y las conductas dietéticas que se inclinan al crecimiento y desarrollo en general.

La alimentación durante esta fase debe ser además de suficiente, ser variada para satisfacer los requerimientos dietéticos tanto energético y nutricional, es por eso, que debe contar con todos los grupos de alimentos.

Esta pauta contribuye y beneficia a la vez cumplir con sus hábitos, gustos, que ayudan asimismo a mantener estables las recomendaciones para cada persona e impartir la educación dietética de manera estable. Se dice que los incrementos en altura van acompañados del aumento del peso durante la pubertad, siendo así, los adolescentes ganan entre un 41-50% de su peso y un 20% de lo que se sería su talla adulta, por lo que es fundamental cuidar su alimentación y salud tanto presente como futura, puesto que, el incremento del tejido adiposo es variable comparando ambos sexos, se ocasionan diferencias condicionantes ante las necesidades calóricas, siendo así que, precisamente en esta fase se determinan las ingestas dietéticas requeridas en base a la edad y el sexo incorporando también así los factores en cuanto a las diferencias de la composición corporal, el grado de maduración física y el nivel de actividad física, siendo más específico. Asimismo, dada la importancia que le dan a la propia imagen corporal, son muy sensibles a los mensajes de la publicidad, a la imagen de personajes populares, etc., todo ello condiciona los hábitos de alimentación.

Se estima que en los requerimientos calóricos se añadan 25 kcal diarias para la acumulación de energía o impartir/estimular el crecimiento, además de considerar necesariamente realizar una valoración de la actividad física tomando en cuenta los cuatro niveles/grados (sedentario, poco activo, activo y muy activo) que refleja la energía consumida en las actividades realizadas, a su vez considerando el control de peso y del IMC.

Recomendaciones:

Hidratos de carbono (130 g/día,) 50-60%, fibra (niños de 9-13 años corresponde a 31 g, 14 a 18 años de 38 g al día y 26 g al día para niñas de 9 a 18 años), lípidos en un 30 o 35% de la ingesta calórica total.

Para los lípidos, el 10% debe corresponder únicamente a los ácidos grasos saturados sin exceder las indicaciones, y los ácidos grasos poli insaturados como el ácido linoleico es de 12 g al día o 10 g al día para mujeres y para hombres de 11 a 16 g al día, por otro lado, las necesidades estimadas para el ácido linolénico se establece de 1.2 g hasta 1.6 g al día para niños y de 1 g/día para las mujeres.

Las recomendaciones de vitaminas y minerales se encuentran mucho más incrementadas. El calcio es importante ya que en este periodo se ve acelerado el desarrollo muscular, esquelético y endocrino, recomendando una ingesta de 1.300 mg con un máximo de 3.000 mg/día. El hierro es fundamental debido a la formación de la masa corporal magra y a la menstruación en las mujeres, por lo que, se recomienda en las niñas aumentar de 8-15 mg al día después de la menarca, mientras que los hombres aumenta de 8-11 mg al día. El ácido fólico incrementa de 300 hasta 400 UI/día.

>>Tercera edad.

En muchas ocasiones es necesario proporcionar regímenes nutricionales especiales debido a que la edad afecta la absorción, el aprovechamiento y la excreción de los nutrientes. Por lo tanto, se sugiere el mayor consumo de calorías, lípidos, fibra, calcio, magnesio, zinc, cobre, folato y vitamina B12, C, D y E.

Se establece un consumo de proteínas cerca del 20% de la energía total del día, alrededor de 25 y 30 g/día de fibra dietética, implementando alimentos como cereales integrales, legumbres, frutas desecadas y frescas, frutos secos y hortalizas; aportando entre 55 y 60% de hidratos de carbono y lípidos de 25-30%.

El consumo de líquidos se establece dentro de 1 ml/kcal para adolescentes y adultos.

Los adultos mayores viven diversos cambios que engloban la composición corporal, describiendo que la masa grasa y la grasa visceral presentan un incremento, por lo tanto, existe una disminución evidente de la masa muscular, asimismo, el proceso de envejecer se caracteriza esencialmente por una pérdida de los mecanismos de reserva, con aumento de la vulnerabilidad ante estímulos, es decir, constante y continuamente son menos resistentes.

Los adultos mayores presentan sarcopenia, pérdidas óseas y de los órganos de los sentidos, además de tomar dirección hacia la pérdida del apetito, que afecta e implican al sistema inmunitario por la pérdida de nutrientes, dicho de otro modo, estas alteraciones cada vez más impide e imposibilita la selección adecuada de alimentos y de su preparación, conduciendo a la baja ingesta nutricional, el cual permite dar paso a los trastornos como la diabetes, enfermedades hepáticas y renales, hipertensión y al déficit de micronutrientes. Cabe mencionar que, de igual manera la pérdida de los dientes puede dar lugar a dificultades de masticación y deglución, por lo que, se opta por un menú que implemente alimentos blandos y de fácil masticación, es decir, se prescribe una dieta que modifique la textura original de los alimentos.

En la elaboración de una dieta es importante considerar la edad, el sexo, el nivel asistencial en que se encuentre el anciano (domicilio, residencia u hospital), estado de salud, es decir, conocer complemente su historial clínico dietética.

>>Embarazo.

Es importante establecer que una correcta alimentación durante el embarazo debe implementar las raciones necesarias tanto de micronutrientes como de macronutrientes, estos a su vez, tienen la finalidad de poder cubrir las demandas nutricionales de la mujer, y satisfacer de la misma manera los requerimientos primordiales del crecimiento del feto, además es fundamental para suscitar la lactancia.

Evidentemente, la alimentación durante el embarazo es muy importante, pues en esta etapa la mujer y el feto han estado compitiendo por los nutrientes, es por ello, que la implementación de los nutrientes esenciales permitirá que ambas partes tengan un desarrollo suficiente, además de prevenir que el cuerpo de la madre y del feto presenten deficiencias de minerales y nutrimentos en general que provoquen malformaciones en el neonato o parto prematuro. Por tanto, debe estar vinculado a una alimentación sana.

Un embarazo gemelar (los dos fetos han estado trabajando arduamente para obtener las moléculas necesarios para su normal crecimiento, por lo que, la madre debe proporcionar alimentos y nutrición para ella y ambos bebés, para evitar problemas y

consecuencias futuras) o durante la adolescencia indica que los requerimientos nutricionales deberán aumentar su concentración, siendo así que ambos organismos se encuentren en un estado complejo y vinculado correctamente. Dado que la base o centro de control depende del cuerpo de la madre, la dieta o las reservas de la misma, pueden llevar a cabo selectivamente los nutrientes requeridos en el proceso de desarrollo a corto plazo.

Ya que los nutrientes durante el segundo y tercer trimestre se ve enfocado a alimentar distintos tejidos los requerimientos de Kcal adicional se pueden encontrar en constantes cambios: se emplea 340 kcal/ día en el segundo trimestre y 452 kcal/día durante el tercer trimestre. Se indica que a partir del segundo trimestre los nutrientes se enfocan al crecimiento del útero y de otros tejidos maternos, mientras que, en el tercer trimestre la energía se dedica al feto y a la placenta

Una dieta completa y óptima durante el embarazo debe incorporar principalmente todos los minerales y vitaminas necesarias así como el aporte de energía por parte de los macronutrientes (además de la contribución proteica para cubrir las necesidades del crecimiento del feto, de la placenta y de los tejidos materno), de preferencia debe consumirse antes de la fecundación, considerando que el aumento de proporción se modifica distinto en cada nutriente de acuerdo al periodo/trimestre, cuidando siempre la salud óptima de la madre y del feto para establecer un equilibrio propicio y nutritivo.

Es fundamental el implemento de fibra para poder prevenir complicaciones como el estreñimiento, el consumo recomendado abarca 28g/día, acompañado de un mayor consumo de líquidos, además es aconsejable el consumo de proteínas totales, energía total, magnesio, yodo, zinc, vitaminas E y C, tiamina, niacina, hierro, calcio y folato, etc.

Durante el embarazo la ingesta de proteínas debe aumentar para poder mantener y dar soporte a los procesos de síntesis de los tejidos, por lo que, las necesidades llegan alcanzar un valor de 71 g/día. Los hidratos de carbono establecen valores entre 135 y 175g/día. En los lípidos destaca esencialmente el DHA atribuyéndole mayor preferencia que otros ácidos grasos gracias a que este es indispensable para el crecimiento fetal, al igual se recomienda el ácido linoleico con un consumo de 13g/día y el ácido α -linolénico con 1,4 gramos al día. Los requerimientos de vitaminas y minerales incrementan en mayor

proporción durante esta fase/etapa implementando a la dieta el ácido fólico, vitamina B6, B12, vitamina C, A, D, fósforo, calcio, hierro, zinc, etc.

Es aconsejable distribuir las comidas en 5 tiempos, por lo tanto, las raciones dependerán de los requerimientos en función de las características individuales, También debe evitarse las sustancias dañinas, como el alcohol y los fármacos contraindicados.

>>Deportista.

El aporte de energía es fundamental en este periodo, puesto que los alimentos que aportan calorías normalmente están más asociados al ejercicio físico, demostrando de esta manera que existe una relación estrecha entre la alimentación y el deporte. Los requerimiento que necesita una persona que realiza actividad física dependerán de ciertos aspectos como el tipo, duración e intensidad del ejercicio, puesto que, de este se sujeta el grado en que se oxida los macronutrientes y la incorporación de vitaminas y minerales para fortalecer y dar soporte al organismo, exigiendo así la necesidad de aumentar el consumo de alimentos, teniendo en cuenta que las reacciones de digestión y absorción no se vean afectadas durante la práctica.

Así también, el tipo de actividad física definirá si se incrementa o más bien qué tipo de peso se establecerá para incorporar el control apropiado, de acuerdo a la grasa corporal, sin asociar o dirigir a algún déficit nutricional, ya sea de proteínas, vitaminas, hierro, zinc, calcio, magnesio, etc.

La dieta del deportista debe basarse principalmente en que la ingesta complete el gasto energético de la actividad, quedando de esta manera que los requerimientos no difieren a las cantidades previamente establecidas, es decir, el 55-65% de las calorías totales diarias deben proceder de la ingesta de carbohidratos, el 25-30% de las grasas y el 10-15% de las proteínas (se han definido rangos de 1,2 a 1,4g/kg/día para los deportistas de resistencia, 1,2 a 1,7 g/kg/día para los deportistas de potencia/fuerza, y de 1,3-1,8 (g/kg)/día para los deportistas vegetarianos, indicando, en este caso, que las proteínas representan del 12 al 20% de la ingesta energética total), por lo que únicamente podrían presentar un déficit

energético. Los hidratos de carbono juegan un papel importante puesto que actúan como reserva muscular y de este depende el rendimiento. Se aconseja ingerir entre 6 y 10 g de H C /kg de peso/día, de 6-10 g de HC/kg/día en entrenamientos de moderados a intensivos, de 8-12 o más g de H C/kg/día en programas de alta intensidad por parte del deportista, más que nada, se pretende establecer el ajuste de porciones adecuadas de acuerdo a las necesidades individuales, ya que de esto dependerá que las rutas metabólicas se desarrollen bien y proporcione las moléculas energéticas en cantidades adecuadas para permitir el desarrollo del ejercicio con una buena condición.

>>Diabetes mellitus e hipertensión arterial (HAS).

En términos generales, se establece que la diabetes y la hipertensión arterial contribuyen significativamente a las enfermedades más frecuentes en la actualidad, y van en incremento debido a sus causas; refiere a que se presenta principalmente por la obesidad, seguido del sedentarismo y en el consumo de grandes cantidades de azúcares simples y grasas.

Ambas pueden ser patologías crónicas, aunque una más precederá que otra.

La alimentación de la diabetes debe enfocarse principalmente en la clase de hidratos de carbono que se tolera, y cual debe implementarse o evitar, es decir, llevar una dieta hipohidrocarbonada, puesto que, es la más prescrita para esta patología.

Se debe controlar azúcares simples y de fácil absorción, de lo contrario se asegura que los azúcares complejos son los de elección en la mayoría de los casos.

Las proteínas no sufren modificación alguna, únicamente se debe implementar tanto las de origen animal y vegetal para establecer un equilibrio entre todos los aminoácidos. En los lípidos se debe reducir la ingesta de grasas saturadas inferiores al 10 % del aporte calórico de la dieta. La ingesta hídrica también se mantiene en un rango normal al de una persona que no presente algún tipo de patología. Es de suma importancia el consumo de

fibras, ya que, participan en la disminución de la velocidad de absorción de glúcidos, es decir, impiden la elevación de esta molécula en la sangre.

Se permiten los edulcorantes como sacarina, aspartamo, sucralosa y acesulfamo potásico, ya que son acalóricos.

La dieta para personas con problemas de hipertensión, como primera instancia se restringe o limita el consumo de sodio. Se derivan tres tipos: Retención de líquidos (permite 1 g/día), ligera (2 gramos al día), moderada (3 a 4 gr/día). Además si dicha persona tiene obesidad se aconseja que baje de peso y se establezca una dieta restringida en calorías.

Además, la sustitución parcial de hidratos de carbono por proteínas o grasa monoinsaturada (AGM) puede disminuir la presión arterial, es importante moderar su consumo para evitar causas problemas cardiacos.

Se aconseja el consumo de cereales, vegetales, frutas y grasas que en su forma natural no contiene grandes concentración de este mineral a comparación de los otros. Algunas recomendaciones para sustituir la sal por especias incluyen el azafrán, canela, clavo, nuez moscada, pimienta, eneldo, hinojo, orégano, romero, etc.

La dieta más apta para esta patología es el régimen nutricional Dash, que hace referencia además de ser una nutrición hiposódica es deficiente en grasas saturadas y trans, y otros lípidos como el colesterol.

El paciente con HAS puede experimentar deficiencias de potasio, sin embargo, esta pauta alimentaria es rica en calcio, magnesio y potasio, que en todos los sentidos beneficia la salud del paciente, sin dañar, a otras funciones a la vez. Implementa grandes cantidades de frutas y verdura, cereales, eche o de sus derivados bajos en grasa, además de potenciar el consumo de frutos secos y limitar la cantidad de carnes grasas.

En las dos patologías obedece una nutrición equilibrada y sobre todo saludable, es por ello, que se establece el consumo del 50-60% de hidratos de carbono, 12-15% o del 10-20 (0,8 g/kg/día) de proteínas y 25-30% de lípidos, siempre cuidando las indicaciones anteriormente descritas. El aporte y cantidad calórica siempre dependerá si la persona presenta complicaciones o algún otro síntoma/alteración secundaria a la patología inicial, que implique la disminución de la distribución de ciertos nutrientes energéticos.

Concluyo que la alimentación es un factor y la base fundamental desde el comienzo de la vida y para el mantenimiento de la misma, es decir, una alimentación adecuada de la mujer embarazada permitirá establecer de primera instancia el adecuado aspecto nutricional del futuro niño y como consiguiente el seguir las indicaciones previamente establecidas permitiría desarrollar y pasar la vida de manera óptima y sin complicaciones, por lo tanto, el déficit o exceso de nutrientes se puede desencadenar a 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. Está claro que para el consumo de todos los alimentos existe una edad adecuada, determinando que en cada fase del ciclo de la vida consta de una nutrición “específica” con una distribución y porciones distintas de las necesidades calóricas y de micronutrientes, ya que, no durante todo el tiempo de vida se necesitan las mismas concentraciones de nutrimentos, este será determinado por modificaciones biológicas principalmente.

El tipo de alimentación nos permitirá conocer realmente el valor nutritivo y que calidad nos está ofreciendo nuestra alimentación, siendo así entonces cuando nos convertimos en conscientes de lo que consumimos, destacando entonces que no solo es lo que consumes sino de qué manera realizas dicha acción.

La ignorancia y las publicidades de redes sociales que se encuentran activas en la actualidad, desencadenan que más del 50% de la población opte por seguir “normas” dietéticas más populares y de fácil desarrollo, o simplemente continuar con tradiciones y malos hábitos aprendidos, concretando que el profesional debe analizar y conocer que cambios y alteraciones se generan en el ciclo de la vida para comprender más a fondo la funcionalidad que efectúa cada nutriente y porque es tan importante en ese periodo en concreto, además de considerar los aspectos ambientales y psicológicos que contribuyen en la nutrición, y de esta manera elaborara un plan de alimentación que se adapte a las diversas condiciones sin poner en riesgo la salud del paciente y evitar que se alejen rápidamente de la alimentación saludable . Todos estos conocimientos aportan el mecanismo útil para posibilitar y conocer de qué manera podemos erradicar y prevenir un sinnúmero de patologías, con la finalidad de concientizar al paciente que lo que somatiza el cuerpo es un reflejo de

su estado interno emocional, enfocándose en base a una dieta completa, variada y equilibrada.

Los cambios de alimentación de acuerdo a las etapas deberán ajustarse a las necesidades de cada persona, es decir, de manera individual, que sea completa al introducir todos los nutrientes en las cantidades suficientes, que sea satisfactoria, suficiente en energía y que pueda saciar el hambre, asimismo, debe ser agradable al paladar, así es como se evita alguna carencia o exceso (que de igual manera fomenten cierto daño al organismo), haciendo más ameno y armónico el ambiente. Es importante establecer un constante equilibrio en las comidas durante el paso del día, puesto que, este contribuye a evitar patologías y, por su puesto, a prevenir una mala nutrición, asimismo, se podrá decir que nos prepara para aceptar considerablemente a las fases siguientes de todos los periodos biológicos. En todos los aspectos de la vida, es fundamental aplicar una dieta equilibrada que formule de manera acorde los requerimientos calóricos y de nutrientes necesarios para que el organismo lleve a cabo todos los procesos importantes y correspondientes para cumplir con las actividades y al sustento óptimo de nuestra salud, alude a la proporción de las cantidades adecuadas de micronutrientes y macronutrientes, además de fibra, en función de las características personales como edad, sexo o nivel de actividad física.

Se establece que diariamente necesitamos nutrientes que nos aportan los alimentos de diferentes proporciones y que además están mezclados entre sí, es por ello, que es necesario conocer que alimentos nos son de mayor importancia para nuestra salud e implementar alimentos de todos los grupos, por lo menos con uno o dos alimentos de cada grupo y de alta densidad nutricional, para llevar la alimentación correspondiente.

Bibliografía:

-Universidad del Sureste. (2020). Antología de educación en nutrición, de PDF. Unidad 1, 2, 3, págs., 35-43, 47-51, 60-83 Sitio web: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/97000b77ca104c52ecd5bc2c63100f3e.pdf>