



Nombre de alumnos: Alejandra Villa Domínguez

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Educación en Nutrición

Grado: 4°

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de octubre de 2020.

Introducción

Este ensayo tratara sobre que es un rotafolio nutricional, los tipos que existen, al igual que el tema de la diabetes, sobre lo que trata, que es, los tipos de obesidad, como el androide y ginoide, en que parte del cuerpo es donde se forma cada tipo, los diferentes estados fisiológicos que tiene la obesidad, los alimentos que se restringen, los que está permitido comer. El otro tema a tratar es la desnutrición, igual, que es, las diferentes causas que derivan de esta enfermedad, como debería de ser su dieta. Sobre los alimentos funcionales, que función tiene, cual es su objetivo. En la alimentación equilibrada mencionare como debe de ser, que macros y micros debe de incluir. En el tema de la alimentación en las diferentes etapas de la vida, explicare cada etapa, desde los cuantos años comienza la infancia, la adolescencia y los de la tercera edad, como debe de ser su alimentación, sus características de etapa. En la alimentación del deportista, que alimentos debe de consumir, por qué debe de tener una dieta equilibrada, de igual forma, como debe de ser la alimentación en una embarazada, en una persona con diabetes y con hipertensión.

Desarrollo

Un rotafolio educativo de nutrición es una excelente herramienta didáctica que sirve para presentar ideas en forma de exposiciones. El rotafolio se trata de un caballete, en donde se montan hojas de papel impresas o también pueden ser dibujadas, que están sujetas al caballete con argollas, cordón, cintas o tachuelas, y se van hojeando. En el rotafolio se pueden presentar temas de nutrición, y también se puede exponer simplemente una lluvia de ideas temáticas que ayuden a la realización de un proceso o proyecto que se dará a conocer. Fue diseñada para dar a conocer una comunicación que facilita la interactividad y el debate. El rotafolio se clasifica según la disposición

de la hoja, en rotafolio simple, rotafolio de hojas invertidas, rotafolio doble y rotafolio tipo libro. Aparte también existe la clasificación dependiendo del lugar en donde se use: el de pared, en este se colocan dos clavos en la pared y sobre ellos se colocan las hojas de rotafolio, que se irán cambiando en la medida que va avanzando la información, la segunda que es la de caballete, se ponen las hojas sobre un caballete móvil, lo que hace es que permite mostrarlas con mas facilidad, se pueden transformar mejor, la tercera es el de escritorio, básicamente se unen laminas con un aro y se coloca en un escritorio. Por otra parte, tratándose del tema de la obesidad, se puede definir como un aumento de peso o un exceso de grasa corporal en relación con el peso estándar que viene dado por la talla, el sexo y la edad. Existen varias clasificaciones de la obesidad, unas de ellas es la obesidad androide y ginoide. El androide es la más frecuente en varones que en mujeres, por efecto de la testosterona y de los corticoides, hay una acumulación de masa adiposa en la parte superior del cuerpo. La ginoide se observa mas en la mujer, la grasa aumenta mas en la parte inferior del organismo que parece ser consecuencia de los estrógenos. Existen unos momentos favorables a la aparición de la obesidad, relacionados con diferentes estados fisiológicos, que son: la pubertad, el embarazo, la lactancia, la menopausia y la edad. Algunas de las mencionadas como en la lactancia se deben a una mala información de la obesidad, en el caso de un embarazo se debe por un mal aumento de ingesta que dejan controlar su alimentación. La obesidad puede traer factores de riesgo como enfermedades cardiovasculares, el aumento de una insuficiencia venosa, complicaciones respiratorias, complicaciones digestivas, aumentar el riesgo de padecer cáncer, entre otras. La dieta para este estado patológico debe de tener un aporte alimentario que sea cuantitativamente restringido y cualitativamente equilibrado, restringiéndole el azúcar, confituras, jaleas, miel, chocolate, pastelería, helados, frutos secos como las pasas, higos, ciruelas, orejones, etc., carnes grasas, pescados en aceite y en escabeche, caldos grasos, sopas de sobre, manteca de cerdo, chicharrones, quesos grasos y bebidas refrescantes azucaradas, etc. Se permiten alimentos

como carnes desgrasadas en general, aves como el pollo, pavo, paloma, vísceras, pescados, moluscos, leche semidescremada, yogures naturales, frutas secas, café, té, infusiones, aguas minerales, y los alimentos que se deben de incluir obligatoriamente en una dieta son los lácteos, frutas y verduras, carnes, pescados, huevos y aceite. Por otra parte, la desnutrición está relacionada con la enfermedad (DRE) que significa desnutrición hospitalaria, es una causa del grave problema que impacta a los pacientes ingresados en hospitales y en centros residenciales. Hay diferentes causas que, derivadas de la propia enfermedad, como es la disminución de ingesta de alimentos, por fármacos, por obstrucción mecánica del tracto gastrointestinal. Las causas derivadas de la propia hospitalización pueden ser por cambios de hábitos, tratamientos quirúrgicos, fármacos, quimioterapia o radio terapia, otra de las causas que se derivan por el quipo medico es por la falta de valoración nutricional del paciente, dilución de responsabilidades y la falta del abuso de ayunos terapéuticos. El objetivo del otorgarle un plan nutricional para el paciente es de cubrir la totalidad de los requerimientos nutricionales, tan pronto sea posible, si las modificaciones en dieta no consiguen cubrir las necesidades del paciente, es decir que haya una insuficiencia de energía, proteínas, vitaminas, etc. Se deberá de prescribir suplementación nutricional, y en caso de que la dieta suplementada no cumpla con el objetivo, se debe de considerar un soporte nutricional artificial como enteral, de elección, parental si existen contraindicaciones. Tratándose de otro tema, los alimentos funcionales tienen como definición la de productos que ofrecen beneficios para la salud, se incluye todo alimento o ingrediente alimentario que esta modificado, diseñado o preparado que tiene como objetivo un beneficio para la salud que sobrepasan los asociados elementos nutritivos que contienen originariamente dicho producto. Otra definición es que los alimentos funcionales contienen biológicamente activos que realizan efectos beneficiosos en el organismo y que puede mejorar la salud o se puede disminuir el riesgo de sufrir enfermedades. Para que los alimentos funcionales puedan considerarse como funcional deben de tener

características como alimentos tradicionales, a los cuales se les ha añadido o eliminado un componente o a los que la biodisponibilidad de uno o más de sus componentes se les ha modificado. Sobre el tema de la alimentación equilibrada, para que una dieta sea correcta y este equilibrada nutricionalmente debe de contener nutrientes necesarios y en cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades de cada persona y así evitar deficiencias. Una dieta debe de tener macronutrientes los cuales son los lípidos, los hidratos de carbono y las proteínas, y de igual manera los micronutrientes, estas son las vitaminas y los minerales, pero se requieren en menor cantidad. El primer requisito puede conseguirse eligiendo una dieta variada que incluya alimentos de diferentes grupos, como los cereales, las hortalizas, los aceites, los lácteos, las carnes, los pescados, huevos y azúcares. Por ello, una dieta equilibrada es aquella que además de ser sana, nutritiva y apetecible participe también en prevenir enfermedades crónicas degenerativas, quiero decir que es aquella que de a lugar a una menor mortalidad y a una mayor expectativa de vida. La alimentación en las diferentes etapas de la vida esta caracterizada por los diferentes alimentos que se consume y que se requieren para un buen crecimiento. Desde la primera infancia, el niño necesita de muchas calorías, en esta etapa se produce un cambio constante en el numero de ingestas de alimentos y en la cantidad y composición de la misma, asimismo la composición de la dieta varia por la progresiva y constante incorporación de alimentos como la carne, el pescado, huevos, cereales, frutas, verduras y lácteos, a medida que el organismo va requiriendo de mas nutrientes y va teniendo la capacidad de digerirlos y asimilarlos. De igual manera, en la etapa de la adolescencia, a partir de los 12 años para las niñas y de los 14 años para los niños es donde comienza un periodo que se le denomina así, en el cual es muy importante el desarrollo tanto físico como psíquico y en consecuencia también las necesidades nutritivas. Es importante un adecuado aporte vitamínico como en los minerales para tener un correcto funcionamiento de sistemas enzimáticos. Cabe señalar que el aumento en las necesidades de calcio es sumamente importante para el desarrollo del esqueleto. Se establece

un aporte mínimo de leche y de frutos secos, las necesidades del aumento de hierro deben de aumentar para el incremento en el volumen sanguíneo necesario para el desarrollo de diversos tejidos y consumir zinc para el proceso de crecimiento y maduración sexual y será necesario controlar el consumo de grasas saturadas y azúcares. La siguiente etapa es la de la tercera edad. Ahora bien, el estado de la salud física y mental depende en parte de la forma de alimentarse durante la vida adulta e incluso durante la infancia. La malnutrición tanto por carencia como por exceso, se observa a menudo en esta etapa de la vida, por ello es preciso insistir en que los hábitos alimentarios a lo largo de la vida pueden depender de la calidad e incluso la duración de la misma. Por ello, mencionare algunos consejos para promover una alimentación saludable como la recomendación de tres comidas completas mínimo al día, o bien repartir los alimentos en varios pequeños aportes a lo largo de la vida, consumir diario algún vegetal crudo, proponer el consumo de legumbre más de una vez por semana, alternar el consumo de carnes con el pescado, potenciar el sabor de los alimentos con hierbas aromáticas, limitar el consumo de bebidas refrescantes y evitar proponer pautas dietéticas muy estrictas. En el caso de un deportista, la alimentación debe ser de entrada, una dieta equilibrada, que incluya alimentos de diferentes grupos. Se debe de evaluar la intensidad y la duración del ejercicio muscular para adecuar el contenido energético diario. Por ejemplo, con una actividad intensa diaria de una 2 o 3 horas, puede ser necesario un aumento de 1500 a 2500 kcal en la ingestión de sustratos energéticos, glúcidos y lípidos. Las necesidades de vitaminas y de elementos químicos esenciales pueden cubrirse con una dieta muy bien equilibrada, que contenga alimentos frescos y variados. A todo esto, dar una alimentación equilibrada, que proporcione la energía necesaria, que contenga alimentos frescos y variados y evite los excesos, es la mejor norma n la dieta de un deportista. Cambiando a otro tema, sobre la alimentación en el embarazo, se debe de tomar en cuenta que una alimentación saludable en esta etapa fisiológica de la vida femenina ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas que están

ligados al desarrollo del recién nacido, como pueden ser disminución de peso o de talla, menor resistencia a las infecciones y otros, entonces para prevenir estos tipos de problemas, la mejor acción que puede realizar una mujer embarazada a favor de su hijo por nacer es entrar al embarazo con buenas reservas de nutrientes y consumir una dieta balanceada durante la gestación, y se deben de evitar las sustancias dañinas como el alcohol, y los fármacos contraindicados, incluidos aquellos de venta libre y con receta. A fin de sostener a la madre y el desarrollo del feto y de la placenta se requiere un aumento de energía, se necesita 340 kcal adicionales por día en el segundo trimestre y 452 kcal adicionales por día en el tercer trimestre. La diabetes es una patología en aumento, debido sobre todo a la obesidad, el sedentarismo, al consumo de azúcares simples, y naturalmente al envejecimiento de la población, y se caracteriza por un déficit absoluto de secreción de insulina sintetizada por las células beta de los islotes de Langerhans del páncreas en forma de precursor, la proinsulina que al ser liberada en la sangre se descompone en insulina y péptido C. Existen diferentes tipos de diabetes, está la diabetes tipo I, tipo II, la gestacional, y cada una de ellas tiene su característica. La alimentación de un diabético debe ser según las necesidades que requiere, la edad, el sexo, la talla, la actividad física, o el clima, así como su ingesta habitual. El aporte de glúcidos se debe de controlar, especialmente en azúcares solubles o de absorción rápida, los azúcares complejos o de absorción lenta son los de elección en la mayoría de los casos. Se aconseja de preferencia dentro de los grupos de proteínas animales consumir los pescados blancos, especialmente los pescados grasos por su contenido en ácidos grasos poliinsaturados de cadena muy larga, con efectos beneficiosos en la arterosclerosis, las carnes deben de ser magras, el pollo sin piel y la leche descremada, para evitar una sobrecarga en grasas saturadas y colesterol. Se recomienda aumentar los ácidos grasos insaturados aportados por los aceites de oliva, y de semillas, así como un incremento en el consumo de pescado azul por su contenido en ácidos grasos omega.3. Se recomienda el consumo de fibra abundante, ya que producen una disminución de la

velocidad de absorción de los glúcidos. La presión arterial sistémica es el aumento persistente de la presión arterial, es decir la fuerza ejercida por unidad de superficie sobre las paredes de las arterias. Para definirse la presión arterial, de esta se deriva la hipertensión arterial sistólica, es la presión durante la fase de contracción del ciclo cardiaco, y la presión arterial diastólica, es la presión durante la fase de relajación del ciclo cardiaco. La hipertensión que surge como consecuencia de otra enfermedad, generalmente endocrina, se llama hipertensión secundaria, si bien, la hipertensión secundaria se puede curar, dependiendo de la gravedad de la enfermedad subyacente. Para la prevención y el tratamiento de la presión arterial elevada, se usa la dieta DASH. El cumplimiento de esta dieta requiere modificar muchos hábitos; comer el doble del promedio de raciones diarias de frutas, hortalizas, verduras y productos lácteos, reducir en un tercio el consumo habitual de ternera, cerdo y jamón, comer la cantidad de las cantidades usuales de grasas, aceites, aliños de ensalada, consumir un cuarto de tentempiés y dulces.

Conclusión

Para concluir, y generalizando lo explicado, tener una buena salud es importante para poder realizar las actividades del día a día con energía. Una alimentación saludable nos ayudara a tener una vida sana. La alimentación es mas que una necesidad, es también un placer y una forma de expresarnos. En la sociedad actual nos encontramos con una extensa y creciente variedad de alimentos entre los que elegir para alimentarnos. Sin embargo, muchas veces nos encontramos sin capacidad de elegir el mas correcto para nuestra salud, a veces esa amplia disponibilidad de alimentos nos lleva también a comer en exceso y elegir mal los nutrientes. De elegir un mal alimento y comerlo en exceso nos lleva a tener enfermedades en nuestra salud, ya que al comer en exceso nos conlleva a padecer obesidad o podría ser mas grave, a tener diabetes u otra enfermedad.

Por eso nuestra alimentación debe de ser adecuada a nuestro requerimiento calórico que necesitamos. Y a parte debe de ser equilibrada y completa, que incluya los alimentos de todos los grupos para que no tengamos ninguna deficiencia y tener enfermedades como ya había mencionado. Es de suma importancia tomar en cuenta esto ya que, al hacerlo se puede evitar enfermedades futuras y así poder vivir sanamente.

Bibliografía:

- Universidad del Sureste. Antología de Educación en Nutrición. Pdf. Recuperado de <http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/97000b77ca104c52ecd5bc2c63100f3e.pdf>
- Salvado J. Bonada A. Trallero R. Solo M. Burgos R. (2014). Nutrición y dietética clínica. Barcelona España. Elsevier.
- Przytulsky K. Lutz C. (2011). Nutrición y dietoterapia. INTERAMERICANA.
- Cevera P. Clapes J. Rigolfas R. (2004). Dietoterapia en los procesos patológicos. España.