



**Nombre De Alumna: Chien Fan Denisse  
Liu Robles**

**Nombre Del Profesor:**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Daniela Rodríguez**

**Nombre Del Trabajo:**

**ensayo**

**Materia:**

**Educación en nutrición**

este ensayo se ha elaborado con el fin de poder conocer y relacionar los distintos tipos de alimentación en las diferentes etapas de la vida así como en los distintos ámbitos de enfermedades las cuales se pueden relacionar de forma hereditaria o adquirida por causa de una mala alimentación el cómo podremos prevenir o controlar ciertas patologías las cuales se mencionaran más adelante así mismo poder comprender la utilización de distintos instrumentos a nuestro alcance para poder explicar ciertos temas de suma importancia como un rotafolio .

Un rotafolio nutricional es un instrumento por el cual el nutriólogo lo utiliza para poder exponer ciertos puntos de vista o temas ese instrumento consta de un caballete y hojas las cuales tienen sucesiones o textos que se utilizan para dar la explicación de un tema contexto e ilustraciones incluso gráficas las cuales se quieren exponer o representar ante un público. La obesidad es una patología la cual es sumamente peligrosa ya que con esta patología se desencadenan mas enfermedades la obesidad es la acumulación de grasa anormal o excesiva en el tejido adiposo para poder diagnosticar la distribución de grasa abdominal de parte superior e inferior se denomina en la parte superior androide se le conoce como ginecoide la distribución de masa grasa en la parte inferior una de las formas sutiles de las mediciones escuela evaluación de índice de masa corporal ese instrumento educacional nos ayuda a conocer cierto grado cuál es el tipo de obesidad o sobrepeso que puede tener una persona la obesidad se desencadena enfermedades cardiovasculares como diabetes, hiperlipidemia, hiperuricemia en la alimentación dentro de la obesidad tiene que ser capaz el paciente de llegar a su peso razonable, se tiene que ajustar una dieta hipocalórica la cual se acuerdo a sus requerimientos nutricionales del paciente y éste debe de tener una cierta motivación para poder bajar de peso así mismo para tener un estilo de vida saludable el paciente debe entrar en un déficit calórico pero es importante la restricción severa de dichos alimentos los cuales tenga un alto aporte calórico se recomienda restar del 25% de sus calorías en cuanto aporte de hidratos de carbono es importante de un 50 a 55% incluyendo alimentos ricos en fibra y almidón los lípidos se recomiendan entre un 30% en su aporte energético y en proteínas de un 15 a 20% para que no exista un déficit proteico en cuanto a la desnutrición es aquella

enfermedad que causa un deterioro inmunológico a las personas que padecen esta enfermedad puede existir distintas causas para la desnutrición las cuales puede ser un proceso de alteraciones metabólicas en tanto el metabolismo proteico y energético las causas se relacionan de la desnutrición se pueden clasificar en alteraciones de la ingesta como anorexia, queilitis, palatabilidad, una mala dieta hipocalórica, ayunos prolongados, otra de las clasificaciones pueden ser por una mala digestión y absorción como una enteropatía, insuficiencia pancreática y por último alteraciones de macronutrientes es decir que el metabolismo no actúe de una manera adecuada en cuantas alimentación o tratamiento dietético existen diferentes tipos de desnutrición como de primer grado, segundo grado y tercer grado los signos de la desnutrición pueden presentarse como una hepatomegalia, hígado graso, abdomen distendido, reducción de masa muscular entre otras características físicas, en cuanto a su alimentación pueden ser pequeñas comidas pero ricas en un aporte calórico y en nutrientes como frutos secos, semillas, aguacate y complementos alimenticios cómo fueran polvo e incluso pueden apoyar con una alimentación enteral. los alimentos funcionales soy importante de comprender que este es un alimento de una sustancia natural o transformada el cual tiene varios valores nutricionales por lo general se utilizan para saciar el hambre y pueden ser su origen vegetal o animal eso se caracterizan por tener diferentes texturas tanto sólidas cómo líquidas estos alimentos actúan en la digestión y absorción de metabolismo, los alimentos funcionales se clasifican por promover una alimentación más equilibrada y saludable se ordenan en diferentes grupos funcionales eso se presentan en cereales, tubérculos y legumbres otro grupo que sería frutas, verduras y hortalizas, lácteos y un grupo de origen animal así como ácidos grasos y definición un alimento funcional es aquel producto que causa ciertos beneficios para la salud asimismo los probióticos y prebióticos nos otorgan lactobacilos y bacterias buenas para nuestro organismo, los probióticos son de suma importancia ya que mejoran nuestro ecosistema bacteriano al ingerir dichas bacterias vivas así como poder modificar la flora intestinal de una manera favorable hacia nosotros, los alimentos nutritivos incluyen los alimentos denominados de origen natural y tiene como función regular la función corporal como una sopa o un batido o suplementos alimenticios

son aquellos productos que nos ayudan a complementar una dieta y cubrir nuestros requerimientos de vitaminas minerales y proteínas la alimentación equilibrada se trata de una dieta adecuada a nuestras necesidades nutricionales para poder obtener un soporte nutricional adecuado una alimentación equilibrada inicia desde el desayuno de que éste debe ser con un gran aporte nutricional y saludable el concepto de dieta equilibrada es simplemente comer adecuadamente tanto en porciones como en elección de alimentos el problema de una alimentación equilibrada es que la mayoría de alimentos calóricos o bajo nivel nutricional que se encuentra en una gran abundancia en disponibilidad de mercado para llevar una dieta equilibrada debemos de consumir las necesidades calóricas adecuadas y las cantidades de gramos de los micronutrientes necesarias es de suma importancia recalcar la alimentación en las diferentes etapas de la vida y esto se debe a que los cambios físicos con los cuales pasamos pues es importante recalcar los distintos tipos de alimentación desde la edad pediátrica la cual se enfoca la alimentación del lactante y tiene como finalidad aportar los nutrientes necesarios para desarrollo y crecimiento adecuado y así puede prevenir carencias nutricionales y enfermedades los niños que entran en la etapa de transición se caracterizan por ser una población de 1 a 3 años esos mantiene un crecimiento lineal y rápido obtiene un elemento de peso regular el niño puede desarrollar el sentido del gusto mediante sabores y texturas el requerimiento nutricional debe tener energéticamente de 1000 a 1300 kilocalorías al día en un 5 a 20% de proteína y un 45 a 65% de hidratos de carbono incluido la fibra en cuanto los lípidos en un 30 a 40% de sus kilocalorías por día entre sus macronutrientes, la adolescencia es de suma importancia la alimentación de que adquieren el 50% de su peso definitivo y el 25% de su talla adulta y la adolescencia inicia desde los 10 años hasta los 18 años en ella se inician los cambios somáticos y caracteres sexuales secundarios y su composición corporal entre otros cambios tanto físicos como psicológicos es importante tener características generales para la evaluación de una dieta y un menú para este tipo de población ajustado a su aporte calórico por ello es importante implementar el consumo de leche por su gran aporte de calcio ingesta de frutas y verduras con el plato principal y evitar consumo de embutidos chucherías bollería entre otros

delimitación genética es importante para procesos metabólicos de la persona el envejecimiento se caracteriza por las pérdidas de reserva metabólica existen cambios fisiológicos que tienen que ver con el tipo de vida previa y el aparato digestivo es uno de los más afectados ya que la alimentación para esta población debe de durar una ingesta energética y de nutrientes necesarios adecuados a sus necesidades no obstante una modificación general para la textura de los alimentos y bebidas a través de las dietas terapéuticas modificadas tanto en su textura como consistencia para poder hablar sobre la alimentación en el deportista nos debemos de guiar en los principios básicos nutrimentales en cuanto sus necesidades energéticas y de micronutrientes es importante guiarnos de cuánto trabajo físico hace la persona hay que tener en cuenta el trabajo la fuerza el tiempo y la intensidad una de las estrategias nutricionales que ayudan se denomina como ayuda ergogénica es importante conocer el gasto energético total le creo deportistas gastan demasiadas kilocalorías al día y requieren de una ingesta apropiada de acuerdo a su gasto energético no obstante al tener una ingesta de cantidades grandes de alimentos pueden ocasionar ciertos daños a la salud en cuanto se observación y esto se debe a que los entrenamientos no ayudan a una buena digestión y esto se caracteriza porque los nutrientes se ven alterados por lo tanto la dieta del deportista debe de ser una ingesta calórica y tener en cuenta la cantidad de alimentos qué debe de consumir en cuanto a sus nutrientes fundamentalmente deben de proporcionarse e ingrato de carbono lípidos y proteínas se debe basar en una dieta equilibrada lo cual los macronutrientes no debe de ser afectados en cuenta sus distribuciones es de suma importancia conocer las vías metabólicas energéticas una de ellas es mediante una vía aerobia en esta ruta metabólica se presenta en el oxígeno y funciona en los sustratos energéticos como el glucógeno y la ruta metabólica y amada ciclo de krebs sirve para la obtención de atp para la conversión de energía química a mecánica ella es una importancia de alimentación saludable equilibrada durante el embarazo ya que en este período la mujer está obtén cambios fisiológicos en 3 hay que tener en cuenta un aumento calórico para obtener una ganancia ponderal y así la mujer embarazada puede ser saludable tanto ella y el feto y así ellos no tienen ninguna deficiencia de nutrientes ya que hay que cubrir las

necesidades nutricionales de la madre como las del niño pues es importante el aumento de calorías extras que son en el segundo trimestre de 340 y el tercer trimestre de 452 asimismo debe de ingerir suplementos alimenticios como el ácido fólico cianocobalamina hierro ácido ascórbico vitaminas y minerales se recomienda la implementación de vitaminas del complejo b excepto la biotina ya que al igual se incrementa la ingesta de las vitaminas liposolubles como vitamina a d e y k el consumo de agua frutas y verduras se recomiendan en una ingesta de 5 comidas al día una distribución de macronutrientes de 10 a 15% de proteína de 50 55% de hidratos de carbono y en un 30% de lípidos es importante evitar los alimentos de grasas saturadas alimentos procesados y se debe recomendar controlar el peso. una alimentación en los pacientes que tienen diabetes mellitus es importante conseguir un buen estado de nutrición ya que la diabetes se caracteriza por un déficit de secreción de insulina el cual procede de la síntesis de las células beta del páncreas en forma de precursor el objetivo de una buena alimentación es controlar la glucemia reduciendo los riesgos de sufrir una hiperglucemia es importante la reducción del colesterol y el 80% de los pacientes de diabetes mellitus tipo 2 son obesos qué recomendaciones nutricionales en restricción de calorías hidratos de carbono se debe adecuar una dieta normocalorica consumir hidratos de carbono en forma de legumbres cereales y frutas y una ingesta recuente de verduras y fibra los alimentos de origen animal se recomienda un uso moderado de proteínas de bajo valor biológico y adaptar una ingesta de calorías adecuadas a necesidades energéticas hipertensión arterial se trata de un gasto cardíaco la resistencia periférica la cual crea una presión arterial la hipertensión es el factor de enfermedades cardiovasculares y suelen presentarse por un aumento de peso o la resistencia de insulina en cuanto la alimentacion de esta patología es de suma importancia la restricción de sodio los tipos de hipertensión son hiposódica núm. 1 (estándar). contiene de 1500 a 3000 mg de na (error del 20 %). es la que más aplicaciones tiene. está indicada en todas las patologías que requieren una restricción de sodio y están en fase compensada. puede considerarse también como una dieta de mantenimiento. hiposódica núm. 2 (estricta). contiene de 600 a 1000 mg de na.

sea cual sea la dieta, debemos intentar mantener: aporte suficiente de energía en función de las necesidades del paciente. equilibrio entre los nutrientes, siempre que sea posible. tener en cuenta posibles dietas asociadas en casos de diabetes, u otros trastornos. y la dita hiposodia 3 la cual tiene un contenido en sodio aproximadamente de 25 mg. esta dieta, compuesta por arroz sin sal y frutas, es muy desequilibrada

eh logrado comprender cuán portante de la nutrición alrededor de las distintas etapas de la vida y esto se debe a que con una buena alimentación saludable somos capaces de contrarrestar prevenir y controlar las enfermedades ya sea hederitarias y adquiridas

## Bibliografía

Universidad del sureste antología de educación en nutrición.2020

<file:///C:/Users/AIRBIT%20CLUB/Desktop/antologia%20educacion%20en%20nutricion.pdf>

nutrición y dietoterapia. Carroll Lutz Karen Przytulski. 5ta edición.

file:///C:/Users/AIRBIT%20CLUB/Desktop/libros%20de%20nutricion%202019/Nutricion.y.Dietoterapia