



Nombre del alumno: Anzueto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Daniela Rodriguez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Educación en nutrición

Grado: 4° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de octubre 2020

---

## Introducció

En el presente ensayo se tocarán temas que están relacionados a la alimentación en diferentes circunstancias, que van desde el embarazo hasta la vejez, en el deporte y en algunas patologías.

El propósito de este ensayo es dar a conocer la importancia que tiene la alimentación a lo largo de nuestra vida, en las patologías y como es un factor determinante en problemas como obesidad y desnutrición.

Por lo que se refiere al rotafolio nutricional consiste en una herramienta o guía que facilita la comprensión acerca de un tema en específico, en este caso algún tema relacionado en nutrición, y también es un material útil en presentaciones, exposiciones, debates, para poder representar la información a través de pequeños textos y figuras claras y concretas. Dicho material se puede clasificar dependiendo de la disposición de las hojas, tales como en rotafolio simple, rotafolio de hojas invertidas, rotafolio doble y rotafolio tipo libro, así mismo puede clasificarse según el lugar donde este será clasificado, ya sea en la pared, en caballete o en escritorio, en donde su elaboración debe de tener las características adecuadas para poder presentarlos en dichos lugares.

Por otro lado obesidad es definida según la OMS como una cantidad anormal de grasa en el cuerpo, además lo ha catalogado como un grave problema del siglo XXI, como uno de los principales factores de riesgo para enfermedades cardiometabólicas y como una de las principales causas de mortalidad en varios países. Cabe mencionar que la obesidad tiene su origen principalmente en un mal estilo de vida de las personas que lo padecen, tales como mala alimentación o hábitos alimentarios, a sus valores, cultura, sedentarismo, entre otros. En cuanto al requerimiento nutricional para un paciente con obesidad, se recomienda que debe de ser una dieta personalizada adecuado para él, tomando en cuenta todos los factores antes mencionados, así como sus intereses, el estado de salud que presente, etc., y tratar de hacer el tratamiento nutricional mas comodo para él, ya que hay que tomar en cuenta que el paciente ha sufrido situaciones de discriminación, estigmatización, bulling, etc., además de su estado psicológico que juega un papel muy importante en cuanto a la selección de las cantidades que ingiere, en la saciedad y ansiedad, es por ello que el nutriólogo debe de tomar en cuenta todos estos factores en la realización de la dieta en un paciente con obesidad. En cuanto a la desnutrición es el estado nutricional en donde el paciente presenta

una asimilación deficiente de alimentos, provocando una pérdida anormal de peso que conlleva que el paciente presente diferentes manifestaciones clínicas derivadas de la desnutrición, es por ello que para el tratamiento de este problema debe de ser una dieta personalizada, ya que se toma en cuenta si el paciente presenta alguna patología, las deficiencias nutricionales como de vitaminas y minerales, etc., además la dieta debe ser progresiva en cuanto las porciones para no provocar una sobrealimentación, y se debe de incluir alimentos que sean adecuados dependiendo de las deficiencias que presente.

Con respecto a los alimentos funcionales, se refiere a aquellos alimentos que contienen zooquímicos y fitoquímicos, es decir, que gracias a su composición actúan beneficiosamente en varias funciones del organismo, ya que ayudan a un mejor estado de salud y bienestar, cabe mencionar que también son conocidos como alimentos preventivos, debido a que ayudan a prevenir y reducir la aparición de enfermedades en el cuerpo. Dichos alimentos deben de ingerirse en una dieta saludable, variada y con las porciones adecuadas, entre de los más 400 alimentos funcionales se encuentran: Jitomate, toronja (licopeno) que reducen el riesgo de cáncer de próstata y el riesgo de enfermedades cardíacas, el ajo, cebolla, cebollino (sulfuros de alilo) reducen el riesgo de cáncer del estómago y del colon y reducen el riesgo de enfermedades cardíacas, los productos de soya, leguminosas, cacahuates (isoflavonas: genisteína, daidzeína) reducen el riesgo de cáncer de mama, próstata y endometrio, reducen el riesgo de enfermedades cardíaca y riesgo de osteoporosis y son posibles auxiliares en el tratamiento de síntomas de la menopausia, la linaza entera o molida (lignanos, fitoestrógeno) aumentan la laxación (frecuencia y volumen de las heces), pueden ofrecer protección en contra de enfermedades cardíacas, arritmias cardíacas y embolias, reducen el riesgo de cánceres sensibles a las hormonas, afectan al sistema inmune de manera favorable mediante la

reducción de inflamación y pueden evitar la retinopatía en lactantes prematuros, otro alimentos funcionales son el brócoli, col, coles de Bruselas, coliflor, colirrábano, berros, nabos (sulforafanos, indoles, isotiocianatos) pueden reducir el riesgo de cáncer de mama, estómago y pulmón, pueden proteger a la retina de daños oxidativos inducidos por la luz, posibles responsables de revertir el daño ocular o la degeneración macular en etapas muy iniciales, las frutas, verduras, nueces, té, vino, orégano (flavonoides) pueden reducir el riesgo de cáncer ya que actúan como antioxidantes y té verde (polifenoles) reducen el riesgo de cáncer gástrico, esofágico y de la piel y reducen el riesgo de enfermedades cardíacas. A cerca de la alimentación equilibrada se puede definir como la dieta adecuada de acuerdo a las necesidades nutricionales de cada persona, y con el correcto aporte de energía para poder cumplir con el correcto funcionamiento del organismo, dicha dieta debe de incluir macro nutrientes, es decir, hidratos de carbono, proteínas, lípidos y micro nutrientes tales como las vitaminas y minerales, también se debe de incluir fibra y agua. A su vez dicha alimentación debe de introducir alimentos variados, puesto que de no ser así la alimentación se vuelve monótona y no aportaría todos los nutrientes necesarios.

Por otra parte la alimentación en la infancia, se debe de tomar en cuenta la variabilidad que se presenta en esta etapa, tales como las diferencias genéticas y metabólicas, el crecimiento, edad y el constante cambio de peso, provocando que sus requerimientos nutricionales tienen amplios márgenes de variación, es por ellos que la dieta debe de ser personalizada para corresponder a las necesidades nutricionales que varía de un niño a otro. La cantidad de energía de la dieta varían en función, sobre todo, de la fase de crecimiento y de la actividad física del niño, y son bastante similares para ambos sexos hasta la pubertad, las necesidades proteicas del niño son mayores al que de los adultos, con una recomendación general de proteínas animales entre el 40 y el 50% del

total estimado con objetivo de aportar todos los aminoácidos indispensables con las cantidades recomendadas, en cuanto a los lípidos se recomienda un aporte de ácidos grasos monoinsaturados de 20% del valor energético total de la dieta, los hidratos de carbono la OMS aconsejan que se represente el 50% del aporte calórico total diario, cabe mencionar que las características de la dieta en esta etapa debe de ser variada, con una distribución de horarios regulares de comidas, evitar los alimentos más grasos con escaso valor nutritivo o indigestos, limitar el consumo de bebidas refrescantes azucaradas, cuidar las características sensoriales del menú, entre otros.

La alimentación en la adolescencia, los cambios somáticos tienen una gran repercusión en las necesidades nutricionales, tales como la aceleración del crecimiento en longitud y el aumento de la masa corporal y los cambios en el crecimiento de ciertas regiones en relación con la aparición de los caracteres sexuales que contribuyen a aumentar el dimorfismo sexual, es por esto que los requerimientos nutricionales durante la adolescencia dependen del sexo y de factores individuales como el ritmo de crecimiento y la maduración y el grado de actividad física. En cuanto a las necesidades calóricas están muy relacionadas con la actividad física y las cantidades son crecientes en números absolutos, en el caso de las proteínas debe de cubrir las necesidades en cuanto al crecimiento de masa corporal y de masa magra, varían dependiendo al sexo y se recomienda 0,85 g/kg/día para el adolescente de 14-18 años. Las dietas más recomendadas en los adolescentes son dietas hiperproteicas, hipergrasas, de alto índice glucémico e hipohidrocarbonadas, sus características son que las comidas deben de tener un horario establecido y no saltarse ninguna especialmente el desayuno, realizar una selección acertada de alimentos, en la que se incluyan verduras y frutas, reducir el consumo de alimentos procesados, moderar el uso de frituras, entre otros.

A su vez en la tercera edad, los requerimientos de energía dependerán de la tasa metabólica basal, la termogénesis endógena y la actividad física, además se debe de tomar en cuenta el descenso del metabolismo, la disminución de la masa muscular y la disminución del ejercicio físico y como recomendación general se aconsejan dietas de 2.400 kcal/día para los hombres y 1.875 kcal/día para las mujeres mayores de 60 años, en la ingesta de proteínas se recomienda 0,8 g/kg/día, de hidratos de carbono se aconseja un 55 y un 60% de la energía del día y los lípidos no deben de sobrepasar el 30% del total de la ingesta energética.

Con respecto a la alimentación en el deportista, esta dependerá de acuerdo al tipo de deporte que se practique y el tiempo que se invierte, ya que el gasto energético y los requerimientos nutricionales varían de acuerdo a estos factores. En términos generales se recomienda una distribución de hidratos de carbono que aumentan las reservas musculares de glucógeno, del que dependen el rendimiento y la duración del esfuerzo, en general se aconseja ingerir entre 6 y 10 g de HC/kg de peso/día, en cuanto las proteínas se recomiendan en base al tipo de ejercicio que se realice, por ejemplo deportes de resistencia, 1,2 a 1,4 g de proteína/kg de peso corporal/día y deportes de fuerza, 1,2-1,7 g de proteína/kg de peso corporal/día, así mismo los lípidos aportan ácidos grasos esenciales, así como vitaminas liposolubles y se recomienda en hombres de 19-50 años: 38 g/día y en mayores de 50 años: 30 g/día, en las mujeres de 19-50 años: 25 g/día y en mayores de 50 años: 2 g/día. Las características de su alimentación es que deben de comer antes de hacer ejercicio para mejorar el rendimiento, deben dejarse pasar entre 3 y 4 h tras una comida antes de un evento deportivo para evitar que queden alimentos sin digerir en el estómago, el menú debe ser bajo en grasa y fibra, y

moderado en proteína para facilitar el vaciado gástrico y prevenir el malestar gastrointestinal, etc.

La alimentación en el embarazo se caracteriza por ser muy completa para poder cumplir con las necesidades nutricionales tanto de la madre como la del feto, además de que se deben preparar reservas para el parto y la lactancia, es por ello que la alimentación cumple un papel muy importante. De hidratos de carbono se recomienda 175 g para cumplir con el aporte de energía durante el embarazo, en las proteínas el 70% de ella pasa a formar los tejidos del feto, por ello, la mujer embarazada necesita una ingesta adicional de 10 gr de proteínas/día, y en los lípidos es necesario un suministro mínimo del 3% de la energía como ácido linoleico y de un 0,5% como alfa-linolénico, que aseguran un desarrollo adecuado de los tejidos maternos y del feto durante la gestación. En cuanto a los micro nutrientes, se aconseja 600 µg o con un máximo tolerable de 1000 µg/día de ácido fólico, 1.9 mg de vitamina B12, un 5- 15 µg de vitamina D, las recomendaciones de calcio son de 1.200 mg/día, se requieren cerca de 1000 mg de hierro durante el embarazo y 11-15 mg de zinc.

En lo que toca a la alimentación en la diabetes, esta tiene como objetivo poder ayudar a las personas que lo padecen a modificar los hábitos de nutrición para poder mejorar su control metabólico y así reducir las complicaciones de salud, cabe mencionar que la dieta en la diabetes varía dependiendo al tipo de diabetes que se presente, a las características individuales de cada persona, a sus hábitos alimentarios, al tratamiento médico, etc., es por ello que una dieta personalizada sería lo más adecuado. En general se recomienda que la energía total debe de ser suficiente para alcanzar y mantener un peso corporal razonable, una ingesta del 15 y el 20% del aporte calórico total diario



de proteínas y en pacientes con nefropatía se recomienda restringir las proteínas a  $< 0,8$  g/kg/día y como las proteínas aportan el 15-20% del aporte calórico total, el resto derivará de la grasa y los hidratos de carbono, este último variará según los hábitos de comida, los objetivos del control glucémico y lipídico, así como tener en cuenta la cantidad total más que el tipo de hidrato de carbono, también se recomienda 20-30 g/día de fibra y evitar cantidades excesivas de sodio. La alimentación con HAS debe de ser hiposódica, es decir, baja en sodio, restringiendo la sal yodada y marina, carnes saladas, ahumadas y curadas, pescados ahumados, desecados, en conserva, congelados y mariscos, embutidos en general, sopas de sobre, purés instantáneos, cubitos, chips, legumbres en conserva, mantequilla y margarinas saladas, manteca, tocino, pastelería y bollería industrial, agua con gas y bebidas refrescantes con gas, condimentos salados y salsas comerciales como salsa de tomate, mostaza, ketchup, mayonesa, entre otros.

## Conclusiòn

En conclusiòn considero que de acuerdo a los temas tratados en el presente ensayo, pude darme cuenta que la alimentaciòn es de suma importancia, ya que esta presente en todo momento en nuestra vida y no solo por que es un determinate en la supervivencia del dìa a dìa, si no por que cumple una funciòn importante en cada etapa de la vida desde el embarazo hasta la tercera edad, que va ayudando al crecimiento, desarrollo, nutriciòn, reproduciòn y maduraciòn de nuestro organismo, de igual forma es transcendental cuando se presenta una patologìa debido a que esta serà utilizada como tratamiento para no poner en riesgo la salud y a la recuperaciòn de los que la padecen.

## Bibliografía

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de educación en nutrición*. PDF. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/97000b77ca104c52ecd5bc2c63100f3e.pdf>

Salvado J. Bonada A. Trallero R. Saló M. Burgos R. (2014). *Nutrición y dietética clínica*. Barcelona España. Elsevier.

Lutz C. Rutherford K. (2011). *Nutrición y dietoterapia*. Philadelphia, Pa. McGRAW-HILL INTERAMERICANA.