



Nombre de alumnos: Narda Karina Pablo
Sánchez

Nombre del profesor: Joanna Judith
Casanova Ortiz

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: B

Pichucalco, 13 de junio de 2021

Introducción

En los siguientes ensayos, abordaremos los temas de la nutrición y dietética de la gestación, lactancia, infancia, adolescencia y vejez.

Obesidad y diabetes, el tratamiento que requieren para mejorar la salud del individuo.

la nutrición enteral y parenteral, como implican en cada persona, de acuerdo a sus necesidades.

Todo esto como implican en la vida diaria de acuerdo a cada enfermedad, la importancia que tienen, y como tratarlas, para mejorar la salud de cada individuo.

Así también como los nutrientes implican en cada etapa de la vida, esto con el fin de que el organismo absorba y aproveche los nutrientes.

Los alimentos también tienen un gran impacto en las enfermedades, ya que estos ayudan a mejorar la salud.

Super nota #1

Alimentación y dietética en la gestación

La nutrición en la gestación consiste en consumir una dieta saludable y equilibrada para que el cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Los nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos que el cuerpo necesita para poder funcionar y crecer.

Es muy importante consumir los siguientes nutrientes durante la gestación; proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Desde las primeras semanas de embarazo, el cuerpo de la madre se adapta a fin de mantener este nivel de existencias y reservar la cantidad de proteínas necesarias para el feto, a medida que transcurren los meses, la cantidad de proteínas que utiliza el bebé va en aumento, 0.7 gramos por día durante el primer trimestre, 3 gramos por día durante el segundo trimestre, y 6 gramos por día durante el tercer trimestre.

La mayoría de los nutricionistas consideran que los carbohidratos complejos deberían de representar el 60% de la ingesta calórica diaria durante la gestación.

Se necesita 600 microgramos por día proveniente de los alimentos o vitaminas, es difícil obtener esta cantidad solo de los alimentos, por lo que se debe consumir un suplemento que contenga ácido fólico.

No existe un aumento en los requerimientos de grasa durante el embarazo, por lo que se mantiene de 20% a 35% del total de las calorías diarias, al igual que en la población en general.

Se recomienda consumir al menos 2 litros de agua diarios durante el embarazo. Entre 2 y 2.5 litros de agua durante el primer trimestre, aumentando a 3 litros durante el segundo y tercer trimestre.

Durante el embarazo, la nutrición es más importante que nunca, se necesita una mayor cantidad de nutrientes importantes que antes del embarazo. Consumir alimentos saludables

a diario ayudará al bebé en lo que necesita para desarrollarse, también ayuda para ganar la cantidad adecuada de peso.

Es necesario el consumo de ácido fólico, hierro, calcio y vitaminas D, esto debido a que la formación del bebé lo necesita.

El ácido fólico es una vitamina B que puede ayudar a prevenir ciertos defectos congénitos, el hierro es importante para el crecimiento y desarrollo cerebral del bebé, el calcio puede reducir el riesgo de preeclampsia, una condición médica grave que causa un aumento repentino de la presión arterial, la vitamina D ayuda al calcio a formar los huesos y dientes del bebé.

Las recomendaciones nutricias serían; ingerir alimentos ricos en vitaminas C junto con vegetales y legumbres ya que esto favorece la absorción de hierro, consumir alimentos ricos en fibra, consumir diariamente al menos alguna fruta cítrica, consumir frutas frescas y de temporada, carnes, pescados, alimentos que contienen grasas y azúcar.

Alimentos que se prohíben durante el embarazo; leche cruda, lácteos sin pasteurizar, quesos blandos no pasteurizados, pescados crudos o ahumados, mariscos crudos, atún rojo y otros pescados grandes, carnes crudas o poco echas.

Subir poco o mucho peso durante el embarazo, puede perjudicar la salud de la madre o del bebé, es necesario seguir un control periódico con el médico. Las embarazadas deberían subir entre 7 y 12 kilos en total.

Alimentación y dietética en la lactancia

La leche materna es el mejor alimento para los recién nacidos y lactantes, las reservas nutricionales de una mujer lactante pueden estar más o menos agotados como resultado del embarazo y la pérdida de sangre durante el parto, la lactancia plantea necesidades nutricionales especiales, principalmente debido a la pérdida de nutrientes a través de la leche materna, el volumen de la leche materna varía ampliamente, los nutrientes presentes en la leche proceden de la dieta de la madre o de sus reservas de nutrientes.

Para conseguir un buen estado nutricional durante la lactancia, la mujer tiene que aumentar la ingesta de nutrientes. La leche materna tiene una composición bastante constante y la dieta de la madre solo afecta a algunos nutrientes. El contenido de grasa de la leche materna varía con la dieta. El contenido de hidratos de carbono, proteína, calcio y hierro no cambia mucho incluso si la madre ingiere poca cantidad de estos en su dieta. Sin embargo, si la dieta de una madre es deficiente en vitaminas hidrosolubles y vitaminas A y D, su leche contiene menos cantidades de estos nutrientes. En cada visita posnatal tanto la madre como el niño deben ser examinados, y se debe proporcionar asesoramiento sobre la alimentación saludable.

El consumo calórico materno recomendado durante la lactancia es de 2.300-2500 calorías al día para alimentar al bebé.

El cálculo de la ingesta proteica en el lactante se basa en el de los alimentados a pecho, es decir; 2.04 g/kg/día en los primeros 3 meses y 1.73 g/kg/día de los 3 a 6 meses.

La grasa ingerida por la dieta debe adaptarse a las cantidades recomendadas para mujeres lactantes y suponer entre un 20% y 35% del valor calórico total, las ingestas recomendadas son semejantes a las indicadas para mujeres gestantes, así como los valores de referencia para los ácidos grasos esenciales.

El lactante tiene una demanda energética superior a la de un adulto, para cubrir estas necesidades energéticas, la leche materna le aporta un alto contenido en grasa entre un 48% y 54% de carbohidratos.

Alimentación y hábitos saludables durante la lactancia; incrementar los requerimientos energéticos diarios unas 500 kcal, aproximadamente. Para garantizar una correcta producción de leche, se debe asegurar el aporte diario extra de 700 mg de calcio, que equivale a 4 o 6 raciones de lácteos.

Alimentos que deben ser evitados durante la lactancia; alcohol, chocolate, cafeína, alimentos con sabor intenso, alimentos procesados, alimentos crudos, algunos tipos de té, alimentos que causan alergia.

Alimentación y dietética en la infancia

Alimentar a los niños de manera saludable, incorporando productos variados y ricos en nutrientes y además generando hábitos en torno al buen comer, es fundamental para su salud presente y futura, porque durante la infancia se establecen las bases de una buena conducta alimenticia para toda la vida.

La alimentación debe ser adecuada, suficiente, completa, variada y equilibrada, las necesidades calóricas para esta edad en menores con un estilo de vida sedentario son de 1.200 kcal en niñas y 1.400 kcal en niños.

La proteína es un macronutriente que se adquiere a través de alimentos esenciales que ayudan y propician en buen funcionamiento del organismo de los niños, los niños deben consumir ciertos gramos de proteínas de acuerdo a sus edades, 5 M-1 A 14 G, 1-3 A 16 G, 4-6 A 24 G, de consumo de proteínas.

La recomendación de lípidos en la dieta es máxima en la lactancia y disminuye durante la infancia al 30-40% de la energía de la dieta a los 1-3 años y al 25-35% del aporte calórico de los 4-18 años, alcanzando así los valores recomendados.

Los carbohidratos deben estar presentes en la dieta durante todas las etapas de la vida, también durante la infancia, en la cantidad determinada por las necesidades energéticas de cada etapa, en la dieta del niño, el aporte de hidratos de carbono debe cubrir el 45-65% de la energía total para todo el periodo de 1-18 años.

Las vitaminas son esenciales para el desarrollo del niño, se recomienda que consuman, vitaminas D, vitamina C, vitamina A.

Se recomienda que consuman frutas, verduras, lácteos, ensaladas, pan, pescados y carnes, y utilizar aceites de origen vegetal en lugar de grasa de origen animal así también se prohíben ciertos alimentos durante esta etapa como palomitas, nuggets, pasta, postres procesados.

Alimentación y dietética en la adolescencia

Una alimentación sana y variada ayudará al adolescente en su desarrollo físico. En la adolescencia la alimentación tiene una importancia vital, debido a que se incrementan las necesidades de nutrientes para hacer frente a los numerosos cambios físicos, sexuales y psicológicos que se experimentan en esta etapa.

El cuerpo demanda más calorías durante los primeros años de la adolescencia que en cualquier otra etapa de la vida, los niños necesitan cerca de 2.800 calorías al día, las niñas necesitan cerca de 2.200 calorías al día.

El consumo de proteínas debe ser de 0,95 g/kg/día para el grupo de 10 a 13 años, y de 0,85 g/kg/día para el grupo de 14 a 18 años, lo que significa un aporte aproximado de 34 g/día de 9 a 13 años, y de 52 g/ día en varones y 46 g/día en mujeres para el grupo de mayor edad, con el rango sobre el valor calórico total del 10 al 30%.

Los adolescentes necesitan lípidos entre 25% y 35% de sus calorías como grasa, la grasa de los alimentos proporciona los ácidos grasos esenciales que son necesarias para un crecimiento adecuado, así mismo ayuda a transportar las vitaminas A, D, E y K solubles en grasa y a mantener la piel sana.

Se recomienda la ingesta calórica de entre 50% a 60% de carbohidratos complejos.

Para una alimentación sana en adolescentes, se recomienda; hacer 3 comidas al día, con bocadillos saludables, aumentar la cantidad de fibra en la dieta y disminuir la cantidad de sal, beber agua, ingerir comidas balanceadas, consumir proteínas, verduras y minerales.

Se debe evitar los alimentos procesados y congelados como las pizzas, los nuggets, las carnes para hamburguesa y los productos empanizados se deben evitar, ya que estas contienen una alta cantidad de sodio dañina para la salud.

Alimentación y dietética en la vejez

Consumir una dieta saludable y balanceada para que el cuerpo del anciano obtenga los nutrientes que necesita. Los nutrientes son sustancias en los alimentos que nuestros

cuerpos necesitan para poder funcionar y crecer. Estos incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua.

De forma general, se estima que el requerimiento energético para varones mayores de 60 años se encuentra alrededor de las 2.400 kcal y en mujeres de 2.000 kcal. Del mismo modo, se considera que, a partir de los 60 años de edad, las necesidades energéticas disminuyen un 5% cada decenio.

La dieta de los ancianos debe proporcionar al menos 1,0-1,2 g de proteína/kg de peso corporal/día y 1,2-1,5 g para ancianos con enfermedad.

La ingestión de lípidos en el anciano no debería sobrepasar el 35% del total de calorías aportadas por la dieta, disminuyendo hasta el 30% en ancianos sedentarios.

La ingesta de carbohidratos debería ser aproximadamente entre 50-55% del total calórico de la dieta, con mayoría de carbohidratos complejos y restricción de los simples. Es importante recordar que los ancianos pueden presentar intolerancia a la lactosa, con molestias digestivas e incluso diarreas.

Es necesario que los ancianos consuman vitamina B6, vitamina B9, y vitamina B12.

La alimentación recomendada para un anciano es; 3 comidas al día, comer distintos tipos de cereales, evitar el exceso de grasa, consumir aceite de oliva, carnes blancas que rojas, limitar azúcares simples, consumir lácteos.

Se recomienda evitar el consumo de alimentos por la noche de difícil digestión como preparaciones con alto contenido graso como frituras, cremas enteras, quesos amarillos, carnes y embutidos.

Super nota #2

Obesidad

La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal, la obesidad no es solo un problema estético, es un problema médico que aumenta el riesgo de enfermedades y problemas de salud, tales como la enfermedad cardíaca, diabetes, presión arterial alta y ciertos tipos de cáncer. Hay muchas razones por las que algunas personas tienen dificultad para evitar la obesidad, por lo general, la obesidad es el resultado de una combinación de factores hereditarios con el entorno, la dieta personal y las opciones de ejercicio.

Para diagnosticar la obesidad, el médico hará un examen físico y recomendar algunas pruebas como las siguientes; detallar antecedentes médicos, un examen físico general, calcular el IMC, medir la circunferencia de la cintura, controlar los problemas de salud, análisis de sangre.

La obesidad es una afección grave que puede producir complicaciones como; síndrome metabólico, presión arterial alta, aterosclerosis, enfermedad del corazón, diabetes, niveles elevados de colesterol en la sangre, distintos tipos de cáncer y trastornos del sueño.

Riesgos de la obesidad en la salud puede provocar glucosa alta en la sangre o diabetes, hipertensión, dislipidemia o alto nivel de grasas en la sangre, ataques cardíacos debido a enfermedad cardíaca coronaria, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular.

El tratamiento de la obesidad se basa principalmente en la modificación de hábitos alimentarios con el fin de disminuir la ingesta calórica para alcanzar el peso deseado, es importante que se guíe al paciente en la elección de metas realistas para la reducción del peso, para su salud y apariencia física. Es necesario modificar la dieta para mejorar las condiciones de salud; consumir abundantes frutas y verduras crudas o cocidas, lácteos desnatados, cereales integrales, seleccionar cortes magros de carnes y pescados, cocinarlos con procedimientos bajos en grasa, vigilar las cantidades e intentar disminuir poco a poco el consumo de sal y alcohol, beber al menos 1.5 y 2 litros de agua diarios, hacer un desayuno completo, planificar con antelación los menús y distribuir las comidas

en al menos 5 ingestas para evitar caer el picoteo. Es importante acompañar estas modificaciones de la dieta con un aumento gradual en la actividad física diaria.

Super nota # 2

Diabetes

La diabetes es una enfermedad que se presenta cuando el nivel de glucosa en la sangre, también conocido como azúcar en la sangre, es demasiado alto. La glucosa en la sangre es la principal fuente de energía y proviene de los alimentos. La insulina, una hormona que produce el páncreas, ayuda a que la glucosa de los alimentos ingrese en las células para usarse como energía. Algunas veces, el cuerpo no produce suficiente o no produce nada de insulina o no la usa adecuadamente y la glucosa se queda en la sangre y no llega a las células.

Con el tiempo el exceso de glucosa en la sangre puede causar problemas de salud, aunque la diabetes no tiene cura, la persona con diabetes puede tomar medidas para controlar su enfermedad y mantenerse sana.

Existen 3 tipos de diabetes; diabetes tipo 1, diabetes tipo 2 y la diabetes gestacional.

Diabetes tipo 1; el cuerpo no produce insulina porque el sistema inmunitario ataca y destruye las células del páncreas que la produce, por lo general se diagnostican esta diabetes en niños y adultos jóvenes, aunque puede aparecer en cualquier edad, estas personas tienen que utilizar insulina todos los días para sobrevivir.

Diabetes tipo 2; el cuerpo no produce o no utiliza la insulina adecuadamente, esta diabetes puede aparecer en cualquier edad, incluso durante la infancia, sin embargo, esta diabetes se presenta con mayor frecuencia en las personas de mediana edad y en los ancianos, este es el tipo de diabetes más común.

Diabetes gestacional; afecta a algunas mujeres durante el embarazo, la mayoría de las veces este tipo de diabetes desaparece después de que nazca el bebé, sin embargo,

cuando una mujer a tenido diabetes gestacional, tiene mas probabilidad de sufrir de diabetes tipo 2 mas adelante en la vida.

Con el tiempo los niveles de glucosa en la sangre pueden causar problemas como; enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, enfermedades de los riñones, problemas de los ojos, enfermedades dentales, lesiones en los nervios y problemas en los pies.

La diabetes se diagnostica de la siguiente manera; síntomas de hiperglucemia, glucosa en plasma superior o igual a 200 mg/DI (cualquier momento del día), glucemia basal mayor o igual a 126 mg/dL (ayuno 8 horas), glucemia a las 2 horas de una sobrecarga oral de 75 g de glucosa mayor o igual a 200 mg/dL.

Tratamiento nutricio para la diabetes; el principal objetivo es alcanzar un control glucémico aceptable, lo mas cercano a lo normalidad para prevenir y tratar la aparición de complicaciones agudas y crónicas de la enfermedad, mantener un peso corporal cercano a lo ideal, aportando las colorías adecuadas, vigilar y controlar los niveles de los lípidos plasmáticos, revisar la presión arterial, proporcionar la cantidad adecuada de energía para mantener el crecimiento y desarrollo normal en niños y adolescentes, así como cubrir los requerimientos nutrimentales en el caso de la mujer embarazada.

Super nota #3

Obesidad

La obesidad es una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo que se corresponde con un aumento de peso corporal.

Los factores de riesgos son, el sedentarismo, herencia, alimentación inadecuada.

Criterios de diagnóstico; IMC 25-29.9 kg/m² sobre peso, 30-34.9 obesidad 1, 35-39.9 kg/m² obesidad 2, +40 kg/m² obesidad 3.

Medidas de cintura; las cifras normales en hombres son de ≤ 102 cm y para las mujeres ≤ 88 cm.

Complicaciones de la obesidad; diabetes mellitus, hipertrigliceridemia, hipertensión arterial, aterosclerosis, lumbalgias.

Existen 2 tipos de obesidad según la ubicación de grasa; obesidad androide y obesidad ginecoide.

Obesidad androide; la grasa se localiza en el troco, en la mita superior del cuerpo, sobre todo en la región abdominal, es frecuente en hombres y sus complicaciones implican un mayor riesgo cardiovascular y alteraciones metabólicas, también recibe otros nombres, como obesidad abdominovisceral y de tipo manzana.

Obesidad ginecoide; también llamada gluteofemoral periférica o tipo pera, se caracteriza por la acumulación de grasa en caderas, glúteos y muslos, es más frecuente en mujeres.

Recomendaciones nutricias; los mas importante es inducir al paciente a cambiar sus hábitos de alimentación, el régimen de esta debe ser personalizado, equilibrado y por lo regular se requiere seguir dietas de bajo contenido calórico. Estas dietas hipocalóricas aportan alrededor de 1 200 kcal/día, los hidratos de carbono y constituyen del 50 al 60% de la energía total, las proteínas del 10 al 15% y los lípidos del 25 al 30%, de los cuales menos del 10% deben ser saturados y menos de 200 mg de colesterol. El aporte de fibra es recomendable de 20 a 30 gramos diarios.

Ensayo #4

Nutrición enteral y parenteral

Nutrición enteral

Técnica de soporte nutricional que consiste en administrar los nutrientes directamente en el tracto gastrointestinal mediante sonda.

Vías de acceso; tomar en cuenta enfermedad de base y tiempo de utilización.

Sondas enterales; corto plazo menos 30 días

Nasogástrica; pasa a través de la nariz hasta el estomago

Nasoduodenal; de la nariz hasta el duodeno

Nasoyeyunal; nariz-yeyuno

Enterostomía; largo plazo

Gastronomía; consiste en un orificio en el estomago

Yeyunostomía; utilizada para aquellos que no pueden usar la vía gástrica como cáncer de estomago

Administración; existen 2 métodos

Infusión interrumpida; administración por bolos, la cantidad varia de 100-400 ml por toma cada 4-6 horas pacientes que deambulan.

Infusión continua; por mas de 20 horas interrumpidas.

Tipos; culinarias o artesanales, mezcla de alimentos debidamente triturados. Formulas enterales; completas o incompletas.

Nutrición parenteral; Técnica que permite el aporte de macro y micro nutrientes por vía intravenosa cuando no pueden absorberse por vía gastrointestinal.

Tipos de nutrición;

Periférica: es imposible aportar el total del requerimiento energético del paciente pues implicaría infundir una mayor cantidad de volumen, es recomendada para periodos menores

a siete días o cuando se tenga la vía enteral disponible y se desee que la nutrición parenteral sea un complemento a ésta. Poca osmolaridad.

Indicaciones: Periodo de ayuno de 4-7 hasta 10 días, sin desnutrición grave, imposibilidad de NPT, desnutrición en paciente a cirugía.

Nutrición parenteral central total: Es posible utilizarla por periodos prolongados ya que permite cubrir el 100% del requerimiento energético del paciente. Vena subclavia, yugular y subclavia.

Nutrición parenteral ambulatoria: Indicada en pacientes con falla gastrointestinal que necesitan una adecuada absorción de nutrimentos con el fin de preservar la vida, por lo tanto, no se evalúa la eficacia que tiene si no la calidad de vida que puede llegar a brindar al paciente.

Conclusión

Como hemos visto, cada enfermedad, afecta la vida de la persona, y es por ello, que se recomienda una dieta equilibrada y saludable, esto con el fin de mejorar la salud de cada individuo.

Es importante, ponerle mucha atención a nuestra salud, para no ocasionar alguna enfermedad que afecte gravemente a nuestra vida.

Se dieron a conocer la importancia de cada enfermedad, como afecta al individuo, y que complicaciones puede haber.

Así también, la alimentación de cada etapa de la vida, el gran impacto que tienen en nuestra salud, para gozar de una vida saludable.