

**UNIVERSIDAD DEL
SURESTE**

**RECOMENDACIONES
NUTRICIONALES**

**DERECK HARPER
NARCIA
MEDICINA**

MATERIA: NUTRICION
MAESTRO DR: JESSICA VC
TUXTLA GUTIERREZ, CHIAPAS, 22 DE OCTUBRE
DEL 2021

INTRODUCCION

En el momento actual está ampliamente reconocida la relación entre la dieta y la salud. Sin embargo, muchos problemas de salud en las sociedades desarrolladas tienen su origen, en gran parte, en unos hábitos inadecuados.

En este sentido, la conducta alimentaria representa uno de los aspectos de mayor repercusión sobre la salud; si además, hablamos de personas con alguna patología añadida que, por ejemplo, han requerido un ingreso hospitalario, el problema se puede agravar, ya que la nutrición juega un papel muy importante en la recuperación de los pacientes.

Por esta razón, y aunque desde las instituciones sanitarias, se hace un esfuerzo por tratar de suministrar a sus pacientes una dieta completa y equilibrada, es necesario realizar estrategias de intervención que contribuyan a la recuperación de los enfermos tratando de facilitarles las recomendaciones nutricionales que deben seguir.

DESARROLLO

El valor óptimo o deseado de suministro de un nutriente determinado siempre se encuentra por encima de su requerimiento real. La recomendación nutricional con todas las adiciones en relación con los requerimientos reales se corresponde con la cantidad de un nutriente determinado que en diferentes condiciones ambientales y en todas las posibles situaciones de la vida es capaz de facilitar un óptimo o normal funcionamiento del metabolismo del ser humano. Mientras que el establecimiento de los requerimientos nutricionales ha sido obtenido mediante la realización de ensayos bioquímicos, fisiológicos o clínicos, el establecimiento de las recomendaciones nutricionales responde más a fines prácticos y tiene un enfoque meramente poblacional.

Como ejemplos pioneros de recomendaciones nutricionales para grupos poblacionales se toman siempre las primeras existentes establecidas por la Liga de las Naciones en el año 1938 y la primera edición de las Recommended Dietary Allowances de EE.UU. en el año 1943, las cuales cumplieron funciones de hilo conductor en consejería nutricional en conexión con la defensa nacional en esos años. Las guerras y las limitaciones alimentarias de diverso tipo contribuyeron de forma significativa al desarrollo del establecimiento de recomendaciones nutricionales al nivel internacional.

Las recomendaciones para el suministro de alimentos al ser humano deben reflejar los resultados obtenidos u observados por vías experimentales y clínicas y no deben ser solo un ejemplo de justeza estadística o de buenos resultados epidemiológicos, sino que deben reflejar lo más exactamente posible, la necesidad real cuantificada de la cantidad de alimentos a suministrar para cubrir los requerimientos exactos de cada nutriente para el ser humano.

Los campos de aplicación y la capacidad de dictamen de las recomendaciones nutricionales para la población son los siguientes:

La planificación de una alimentación que cubra requerimientos nutricionales.
La producción alimentaria y el abastecimiento nutricional de diferentes grupos de población.
La orientación en la toma de decisiones sobre el abastecimiento nutricional.
La calificación de datos de consumo de alimentos.
La valoración de la oferta nutricional en relación con las necesidades fisiológicas.
El desarrollo de nuevos productos en la industria alimentaria.
El etiquetado de alimentos que contenga informaciones nutricionales.
La estructuración de guías alimentarias para la población.
El desarrollo de programas de formación en nutrición y alimentación.

Con el doble objetivo de cumplir con las observaciones ya existentes de la potenciación de su exceso al riesgo de enfermedades crónicas, así como cumplir con sus funciones de abastecimiento suficiente de nutrientes esenciales para el organismo, se han desarrollado los rangos aceptables de distribución de macronutrientes (RAM) para dietas saludables. Los RAM se expresan como porcentaje de la cantidad de energía de la dieta, porque su requerimiento en sentido clásico, no es dependiente de ninguna otra fuente de energía o del requerimiento total de energía del individuo.

Cuando la ingestión de grasas es baja y la de carbohidratos alta, los estudios que se realizan en esas poblaciones muestran una reducción del HDL-colesterol en plasma, un incremento del colesterol total y una elevación de los triglicéridos, todo lo cual es consistente con una elevación del riesgo de enfermedad coronaria. Contrariamente, estudios de intervención muestran que cuando las dietas son ricas en grasa, los individuos aumentan mucho de peso. En aquellos susceptibles los riesgos de enfermedad coronaria aún se incrementan más. Las dietas ricas en grasas suelen ser también ricas en ácidos grasos saturados, los cuales elevan el LDL-colesterol y más aún el riesgo.

Por estas razones y basándose en el riesgo más elevado de enfermedades crónicas que se presenta a bajos y altos niveles de grasas en la dieta, y de la observación del mayor riesgo de enfermedad coronaria con dietas elevadas en carbohidratos, se establecieron los valores de los rangos aceptables de distribución de macronutrientes que se muestran en la tabla 5 y se propone que el consumo de dietas con esta composición debe mantener en un valor mínimo el riesgo de enfermedad coronaria, obesidad y diabetes mellitus.

CONCLUSION

El requerimiento de un nutriente se define como la cantidad necesaria para el sostenimiento de las funciones corporales del organismo humano dirigidas hacia una salud y rendimiento óptimos. Los requerimientos nutricionales del ser humano tienen 3 componentes: el requerimiento basal; el requerimiento adicional por crecimiento, gestación, lactancia o actividad física; y la adición de seguridad para considerar pérdidas de nutrientes por manipulación y procesamiento. El requerimiento de nutrientes del ser

humano está influido por la esencialidad y función del nutriente, por diferencias individuales, factores ambientales y por la adaptación al suministro variable de alimentos.

La simple observación de la cantidad de nutrientes que ingieren poblaciones que crecen y viven normalmente, brinda una cierta estimación de sus requerimientos nutricionales. Un ejemplo clásico y típico de ello lo constituyen los requerimientos nutricionales de energía alimentaria de niños. El establecimiento de las recomendaciones nutricionales se basaba en ingestiones observadas en niños que crecían de acuerdo con estándares internacionales. Sin embargo, tal metodología requiere de consideraciones más individuales en el momento actual y de hecho se ha recomendado se utilice, más bien el gasto de energía que la ingestión, como punto de partida para el establecimiento de recomendaciones.