



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Nelsi Beatriz Morales Gómez

Nombre del tema: Problemas nutricionales y endocrinos

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Enfermería del niño y adolescente

Nombre del profesor: Beatriz Gordillo López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 5°

“Problemas nutricionales y endocrinos”

En este ensayo hablaremos de los problemas nutricionales y endocrinos ya que desde tiempos inmemorables se ha establecido la relación de los procesos de alimentación y nutrición con el estado de salud; trata de una realidad que ha sido comprobada conforme al avance de la nutrición como ciencia y como herramienta terapéutica. Ahora bien, muchos son los campos de acción que contempla esta ciencia, sin embargo, el campo de la evaluación nutricional es uno de los que más goza de protagonismo al momento de detectar problemas relacionados con la nutrición y proponer medidas apropiadas para prevenir y reparar los daños nutricionales. El sistema endocrino es un conjunto complejo de glándulas productoras de hormonas que controlan las funciones básicas del cuerpo, como, por ejemplo, el metabolismo, el crecimiento y el desarrollo sexual.

Los trastornos de la alimentación más comunes incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón. El trabajo ofrece estadísticas que revelan algunos de esos problemas relacionados con la alimentación de los niños:

1. **Sobrepeso, obesidad y riesgo de subnutrición:** Aunque se piensa que la desnutrición es causa de bajo peso, el consumo deficiente de vitaminas también puede contribuir al desarrollo de obesidad y sobrepeso; de hecho, es un factor de riesgo para aumentar la acumulación de grasa.
2. **Percepción errónea por parte de los padres:** En 4 de cada 10 casos (42%), los adultos tienen una percepción acerca del peso de sus hijos que no se corresponde con la realidad. Y en el 13% de los casos, los padres no son conscientes de que su niño padece de obesidad o sobrepeso. En consecuencia, no hacen nada para remediarlo.
3. **Un desayuno inapropiado:** Los expertos también llaman la atención acerca de que el almuerzo de uno de cada 10 menores españoles es un producto de bollería industrial, una cifra que se duplica en el caso de la merienda. Estos alimentos son los más desaconsejados por los especialistas, por su alto

contenido de azúcar, grasas saturadas y otras sustancias poco saludables, en particular para los pequeños.

4. Menos horas de sueño de las necesarias: Adultos más jóvenes (18 a 25): entre 7-9 horas al día, y no menos de 6 ni más de 10-11. Adultos (26-64): lo ideal sería dormir entre 7 y 9 horas, aunque no siempre se logra. Adultos mayores (de 65 años): lo saludable es descansar entre 7-8 horas al día.

5. Poca actividad física: Al igual que el sueño, la actividad física es otro complemento clave para la correcta alimentación y nutrición infantil. Y es otro aspecto que también se descuida. La inactividad física, es decir la falta de ejercicio físico, tiene consecuencias para la salud. El sedentarismo es uno de los factores asociados a la obesidad. Es un factor de riesgo para enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Pero lo cierto es que es muy fácil combatir la falta de actividad física y llevar una vida saludable con algunos cambios de hábitos. Las recomendaciones mínimas de actividad física van de los 60 minutos diarios mínimos en el caso de niños y jóvenes, a entre dos horas y media y cinco horas a la semana en el caso de adultos.

La actividad física tiene un papel primordial en el crecimiento de los niños:

- Ayuda a desarrollar el aparato locomotor y obtener la masa ósea adecuada
- Ayuda a desarrollar un corazón y pulmones sanos
- Mejora la coordinación neuromuscular y el control de los movimientos
- Contribuye a mantener un peso corporal saludable
- Mejora el bienestar psicológico al favorecer las relaciones sociales, la autoestima y la percepción sobre su cuerpo.

Varias enfermedades endocrinas resaltan la importancia de los factores hormonales y nutricionales en la regulación metabólica. Las alteraciones nutricionales pueden afectar cada aspecto del funcionamiento de las glándulas endocrinas e, inclusive, conducir a trastornos graves. La mayoría de los trastornos endocrinológicos

nutricionales son causados por deficiencias nutricionales, con excepción de la obesidad y la diabetes tipo 2, que son causados por un exceso de nutrientes. Hemos pasado de una era de trastornos endocrinos causados por deficiencia de nutrientes a una era de trastornos endocrinos causados por exceso de nutrientes.

Una dieta sana y balanceada es esencial para mejorar la salud y prevenir ciertas enfermedades endocrinas.

BIBLIOGRAFIA: Antología de la materia Pag.125-128