



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



CAMPUS TABASCO

LIC. EN ENFERMERÍA

TEMA:

ENSAYO

NOMBRE DEL ALUMNO: DANIEL DE JESUS JIMENEZ MARTINEZ

3 CUATRIMESTRE

GRUPO: B

DOCENTE: LISSET DEL CARMEN FLOREZ VELAZQUEZ

VILLAHERMOSA, TABASCO A 2 DE AGOSTO DEL 2022.

INTRODUCCION

Este ensayo nos ayudara para tener conocimiento y tener las características nutricionales y sus grados de actividad para unas personas más intensas y para otras basada en las sumas de diversas actividades de rutina diaria donde en los primeros años de vida constituye en un periodo crítico para el ser humano ya que una nutrición inadecuada por falta de muchos nutrimentos que son vitales en las etapas de nuestra vida así causando una injuria irreversible al crecimiento y al desarrollo y que a largo plazo podría afectar el rendimiento intelectual nuestra capacidad de trabajo así como también en la salud reproductiva y la salud en general tanto en la adolescencia como en la adultez.

ALIMENTACIÓN EN LA GESTACIÓN

La nutrición consiste en consumir una dieta saludable y equilibrada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Los nutrientes son sustancias en los alimentos que el cuerpo necesita para poder funcionar y crecer. Estos incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua. Cuando está embarazada, la nutrición es más importante que nunca. Necesita una mayor cantidad de muchos nutrientes importantes que antes del embarazo. Preferir alimentos saludables a diario le ayudará a darle a su bebé lo que necesita para desarrollarse. También ayudará para que usted y su bebé ganen la cantidad adecuada de peso.

En los estudios se ha mostrado una relación entre la dieta de la madre y la salud del bebé por nacer. También se piensa que la mujer que consume una dieta nutritiva antes del embarazo es más apta para albergar un infante sano que una que no la consume. Se cree que la malnutrición de la madre produce retraso mental y deficiencias en el crecimiento del feto. Los bebés con bajo peso al nacer (menos de 2.5 kg) tienen un índice de mortalidad (muerte) más alto que los que tienen un peso normal. Algunos requisitos nutricionales aumentan de manera importante durante el embarazo, las necesidades de proteínas aumentan en 20% para las mujeres embarazadas de más de 25 años y en 25% para las adolescentes embarazadas. Las proteínas son esenciales para la construcción de tejidos y los alimentos ricos en proteínas son fuentes excelentes de muchos otros nutrientes esenciales, sobre todo hierro, cobre, zinc y vitaminas B.

proporcionar estos nutrientes es bebiendo leche adicional todos los días o usando sustitutos apropiados. La leche adicional proporciona proteínas, calcio, fósforo, tiamina, riboflavina y niacina. Si se usa leche entera, también contribuye a la grasa saturada y el colesterol y proporciona 150 calorías por cada 236.5 ml de leche. La leche sin grasa no contribuye a la grasa y proporciona 90 calorías por cada porción de 236.5 ml y, por tanto, es una mejor elección. Para asegurarse de que los requisitos de vitamina del embarazo se satisfacen, los obstetras, las parteras y los asistentes médicos pueden prescribir un suplemento de vitamina prenatal además de un suplemento de hierro.

CARACTERÍSTICAS DE LA LACTACIÓN

La lactancia, la producción y secreción de leche materna con el propósito de alimentar a un bebé, se facilita por medio de la interacción entre varias hormonas después del nacimiento del bebé. La oxitocina y la prolactina instigan el proceso de lactancia, La succión que hace el bebé inicia la liberación de oxitocina, lo que produce la expulsión de la leche hacia la boca del bebé. A esto se le llama reflejo de eyección. Es un mecanismo de suministro y demanda. Cuanto más se amamante al niño, más leche produce la madre. beneficio de la leche materna es nutricional. La leche materna contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión. Ningún bebé es alérgico a la leche de su madre, aunque puede tener reacciones a algo que la madre come.

un bebé alimentado con lactancia materna toma calostro, un líquido transparente amarillento que satisface sus necesidades nutricionales durante la primera semana. Contiene menos grasa e hidratos de carbono que la leche madura, pero más proteínas y concentraciones superiores de sodio, potasio y cloruro. Es, asimismo, una excelente fuente de sustancias inmunitaria, Un desarrollo adecuado y las necesidades de nutrientes son los criterios que determinan el momento adecuado para añadir nuevos alimentos. Durante los primeros 4 meses de vida, el lactante consigue controlar la cabeza y el cuello y los patrones motores orales progresan desde la succión al mamar hasta un patrón de succión más maduro

ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

La alimentación debe adaptarse a sus características individuales, teniendo en cuenta su ritmo de crecimiento y desarrollo, su apetito, sus gustos, su estado de salud y la actividad física que realiza. No obstante, existen unas orientaciones generales que se traducen en frecuencia de consumo de alimentos y en cantidades aconsejadas (raciones) acordes a cada etapa, que te pueden servir de ayuda para diseñar una dieta saludable y equilibrada. A la hora de plantearte cómo debe ser la mejor alimentación para tu hijo o hija, debes procurar que su comportamiento y el del resto de miembros de la familia sea coherente con las recomendaciones verbales que le trasmites. No te dará buenos resultados si tratas de enseñarle la forma más saludable de alimentarse si no lo pones en práctica.

El crecimiento es, en general, regular y lento durante los años de preescolar y de educación primaria, pero puede ser variable en algunos niños, con períodos de ausencia de crecimiento seguidos de estirones. Estos patrones suelen ser paralelos a las variaciones en el apetito y en la ingesta alimentaria. Para los padres, los períodos de crecimiento lento y menor apetito pueden suponer ansiedad, dando lugar a riñas durante las comidas.

ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

Dicha etapa está conformada por una combinación entre cambios físicos y reajustes emocionales y sociales, que ejercen influencia en los comportamientos relacionados con la salud y la alimentación; que representan una oportunidad para fomentar y reafirmar hábitos correctos de alimentación, ya que los hábitos adquiridos en esta etapa perdurarán gran parte de la vida del individuo, para adolescentes se establecen en función de la edad y del sexo. Aunque las IDR proporcionan una estimación de las necesidades energéticas y nutricionales del adolescente, las necesidades reales varían considerablemente entre individuos, como consecuencia de las diferencias en cuanto a composición corporal, grado de maduración física y nivel de actividad física.

En el adolescente en crecimiento, una ingesta proteica insuficiente da lugar a retraso del crecimiento, tanto en altura como en peso. En el adolescente físicamente maduro, una ingesta proteica inadecuada puede dar lugar a pérdida de peso, pérdida de masa corporal magra y alteraciones de la composición corporal.

Las comidas fuera de casa (especialmente en restaurantes de comida rápida), la realización de dietas y la mala costumbre de saltarse alguna comida. Son numerosos los factores que contribuyen a estas conductas, entre ellos la pérdida de influencia de la familia, el aumento de la influencia de los iguales, la exposición a los medios, el trabajo fuera de casa, la mayor capacidad de gasto y el aumento de responsabilidades, que deja a los adolescentes menos tiempo para comer en familia.

ALIMENTACIÓN EN LA ADULTEZ Y CLIMATERIO.

Los individuos están animados con planes, deseos y energía a medida que empiezan a buscar y encuentran su camino de vida adulta. Al parecer, tienen energía sin límites tanto para las actividades sociales como para las profesionales. Con frecuencia están interesados en hacer ejercicio por su propio bien y también es posible que participen en eventos atléticos. El rango de edad va desde los 18 a los 40 años.

requisitos calóricos empiezan a disminuir después de los 25 años, a medida que disminuyen los índices del metabolismo basal. Después de los 25 años, una persona subirá de peso si el total de calorías no se reduce de acuerdo con las necesidades reales, que se determinan por la actividad, el BMI (REE) y la cantidad de masa muscular magra, hábitos alimenticios establecidos por la persona mayor son deficientes, es indudable que llevan varios años así. Estos hábitos no son fáciles de cambiar. Los malos hábitos alimenticios que empezaron a una edad avanzada también pueden representar problemas, La anorexia por duelo, la soledad, el aburrimiento, la depresión o la dificultad para masticar pueden disminuir el consumo de alimentos.

climaterio al periodo que precede al cese de la menstruación por razones hormonales hasta los cinco años posteriores a la interrupción del ciclo menstrual. La característica más evidente de este periodo es la disminución en la producción de estrógenos, con lo cual la mujer pierde su protección contra el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión u osteoporosis y para fines prácticos su riesgo se torna equiparable al del varón, Se ha corroborado que las mujeres, a pesar de que cuentan con el conocimiento sobre hábitos alimentarios adecuados, no siempre aplican lo que saben. Por ejemplo, el 80% sabe de la importancia en el consumo de lácteos, pero sólo un 50% los consume de forma rutinaria. Al igual que en el resto de la vida, es deseable conservar un peso adecuado (IMC 20-25), pues de esta forma se disminuirá el riesgo de enfermedades crónicas. Para lograr esta meta se debe consumir una dieta saludable y realizar actividad física de manera regular.

CONCLUSION

En este ensayo hemos llegado a comprender sobre todos los tipos de alimentación también sobre los hábitos alimenticios así como los alimentos que consumimos a diario dándonos cuenta como la alimentación es de mayor necesidad para el ser humano y que es muy importante que uno desde pequeño adopte esos hábitos para poder tener un buen desarrollo debemos tener una dieta sana y equilibrada que nos aporte nutrientes necesarios para nuestros organismos en cuanto a la cantidad que se requiera en las etapas de la vida como en la niñez, adolescencia o la vejez esto reciba una alimentación balanceada y así evitar diferentes enfermedades que se generan a causa de una mala alimentación. Para llevar una vida más sana y saludable es necesario comer alimentos saludables en las proporciones correctas tener una vida activa y hacer ejercicio.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ascencio, C., (2017), Elementos fundamentales en el cálculo de las dietas, Manual moderno
2. Roth, R., (2009), Nutrición y dietoterapia, McGraw Hill
3. Tellez, M., (2014) Nutrición clínica, Manual moderno
4. Setton, D, & Fernandez A., (2014) Nutrición en pediatría. Bases para la práctica clínica en niños y enfermos, Medica panamericana



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



CAMPUS TABASCO

LIC. EN ENFERMERÍA

TEMA:

MAPA CONCEPTUAL

NOMBRE DEL ALUMNO: DANIEL DE JESUS JIMENEZ MARTINEZ

3 CUATRIMESTRE

GRUPO: B

DOCENTE: LISSET DEL CARMEN FLOREZ VELAZQUEZ

VILLAHERMOSA, TABASCO A 2 DE AGOSTO DEL 2022.

Diabetes

Un grupo de enfermedades que tiene como resultado un exceso de azúcar en la sangre (glucosa sanguínea elevada). La diabetes es una enfermedad crónica (de larga duración) que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía. Su cuerpo descompone la mayor parte de los alimentos que come en azúcar (también llamada glucosa) y los libera en el torrente sanguíneo.

tipos de diabetes

Diabetes tipo 1. Suele aparecer con mayor frecuencia en la infancia o la juventud, aunque es posible que se manifieste más tardíamente.

Diabetes tipo 2. Es el tipo más común de diabetes, pues abarca, según datos de la Fundación para la Diabetes, entre el 85% y el 90% del total de los casos.

Diabetes gestacional. Durante el embarazo puede ocurrir que los cambios hormonales propios de este estado originen un bloqueo de la función de la insulina.

Diabetes tipo LADA: Probablemente, este tipo de diabéticos acabe necesitando tratamiento con insulina.

síntomas

Los síntomas de la diabetes incluyen:

- 1-aumento de la sed y de las ganas de orinar
- 2-aumento del apetito
- 3-fatiga
- 4-visión borrosa
- 5-entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies
- 6-úlceras que no cicatrizan
- 7-pérdida de peso sin razón aparente

diagnóstico

Exámenes de sangre: Glucemia en ayunas. Se diagnostica diabetes si el nivel de glucosa en ayunas es de 126 mg/dl (7.0 mmol/L) o superior en dos exámenes diferentes. Los niveles entre 100 y 125 mg/dl (5.5 y 7.0 mmol/L) se denominan alteración de la glucosa en ayunas o prediabetes.

El diagnóstico se puede establecer tempranamente con análisis de sangre relativamente baratos. El tratamiento de la diabetes consiste en una dieta saludable y actividad física, junto con la reducción de la glucemia y de otros factores de riesgo conocidos que dañan los vasos sanguíneos.

tratamiento nutricional

Los alimentos y bebidas ricos en carbohidratos que debe limitar incluyen:

Alimentos azucarados como dulces, galletas, pasteles, helados, cereales endulzados y frutas enlatadas con azúcar agregada
Bebidas con azúcares añadidos, como jugos, refrescos regulares y bebidas deportivas o energéticas regulares

Arroz blanco, tortillas, panes y pastas, especialmente los elaborados con harina blanca

Verduras con almidón, como papas blancas, maíz y guisantes

Obesidad

se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos, La obesidad suele ser el resultado de ingerir más calorías de las que se queman durante el ejercicio y las actividades diarias normales.

tipos de obesidad

1. Obesidad alimentaria
2. Obesidad hereditaria familiar
3. Obesidad circulatoria venosa
4. Obesidad circulatoria capilar
5. Obesidad glútea
6. Obesidad abdominal nerviosa
7. Obesidad metabólica prediabética
8. Obesidad metabólica aterógena
9. Obesidad por sedentarismo
10. Obesidad hipotalámica

Síntomas

Aumento de peso.
Dificultad para respirar (durante el día y al dormir)
Cansancio.
Fatiga y dolor de las articulaciones en rodillas y pies.
Reflujo y acidez.
Hinchazón.
Dolor y calambres en las piernas.
Pérdida de control para orinar.

complicaciones

Todas las causas de muerte (mortalidad)
Presión arterial alta (hipertensión)
Colesterol LDL alto, colesterol HDL bajo o niveles altos de triglicéridos (dislipidemia)
Diabetes tipo 2.
Enfermedad coronaria.
Ataque o derrame cerebral.
Enfermedad de la vesícula.

tratamiento nutricional

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.

Enfermedades gastrointestinales

Son enfermedades que atacan el estómago y los intestinos, generalmente son ocasionadas por bacterias, parásitos, virus y algunos alimentos como leche y grasas, aunque también existen algunos medicamentos que las provocan.

tipos

Intoxicación por alimentos.
La gastroenteritis viral ("gripe estomacal")
Pancreatitis.
Pólipos en el colon.
Problemas de control intestinal (incontinencia fecal)
Reflujo gástrico (RGE y ERGE) en adultos.
Reflujo gástrico (RGE y ERGE) en bebés.
Reflujo gástrico (RGE y ERGE) en niños.

síntomas

Son enfermedades que atacan el estómago y los intestinos, generalmente son ocasionadas por bacterias, parásitos, virus y algunos alimentos como leche y grasas, aunque también existen algunos medicamentos que las provocan. Dentro de los síntomas de dichas enfermedades está la diarrea y por consiguiente la deshidratación.

diagnóstico

El diagnóstico de las infecciones víricas intestinales se basa en métodos directos que consisten en la detección en la muestra de heces del paciente de partículas víricas, antígenos o ácidos nucleicos del virus implicado en la etiología del cuadro de gastroenteritis.

tratamiento nutricional

Evita el consumo frecuente de alimentos que produzcan gas (coles, legumbres, bebidas con gas). Aumenta el consumo de alimentos ricos en fibra. Evita comidas copiosas y grasosas, son preferibles comidas más frecuentes y menos abundantes. Evita los alimentos que notas que desencadenan o empeoran los síntomas.

Enfermedades cardiovasculares

La enfermedad cardiovascular es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se deben al aterosclerosis. Esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria). Esta acumulación se llama placa

tipos

Enfermedades cardiovasculares más frecuentes

Insuficiencia cardíaca.

Hipertensión arterial o tensión arterial alta.

Exceso de colesterol.

Infarto de miocardio.

Angina de pecho.

Trastornos del ritmo cardíaco.

síntomas

Síntomas de enfermedad cardíaca causados por latidos anormales (arritmias cardíacas)

Sensación de aleteo en el pecho.

Latidos cardíacos acelerados (taquicardia)

Latidos cardíacos lentos (bradicardia)

Dolor o molestia en el pecho.

Falta de aire.

Aturdimiento.

Mareos.

Desmayo (síncope) o casi desmayo.

diagnóstico

Electrocardiograma (ECG). Un ECG es una prueba rápida e indolora que registra las señales eléctricas del corazón.

Monitoreo Holter.

Ecocardiograma.

Prueba de esfuerzo

Cateterismo cardíaco.

Exploración por tomografía computarizada (TAC) cardíaca.

Imágenes por resonancia magnética (IRM) cardíaca.

tratamiento nutricional

La dieta saludable y necesaria para los pacientes con enfermedad

cardiovascular debe ser baja en grasas saturadas, colesterol y ácidos grasos trans. La meta es cambiar de forma permanente los hábitos alimentarios y el aumento de la actividad física acorde al estado cardiovascular del paciente.

BIBLIOGRAFIA

15. Halliwell B. Oxidation of low density lipoproteins : Questions of initiation, propagation, and the role of antioxidants. *Am J Clin Nutr.* 1995;(Suppl 61):670S.
16. Zock PL. Dietary trans fatty acids and lipoprotein cholesterol. *Am J Clin Nutr.* 1995;61:617.
17. Schulz M, Nothlings U, Hoffmann K, Bergmann MM, Boeing H. Identification of a Food Pattern Characterized by High-Fiber and Low-Fat Food Choices Associated with Low Prospective Weight Change in the EPIC-Potsdam Cohort. *J Nutr.* May 1, 2005;135(5):1183-9.
18. Barclay L, Vega C, Scudder L, Martin BN. Red and Processed Meat Intake Linked to Mortality. *Arch Intern Med.* 2009;169:543-545,562-57.
19. Hu FB. Protein, body weight, and cardiovascular health. *American Journal of Clinical Nutrition.* 2005;82(1):242-7.