



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Irma Roxana Hernández López

Nombre del tema: alimentación

Parcial: I

Nombre de la Materia: nutrición clínica

Nombre del profesor: Lisset del Carmen flores

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3°

Introducción

Como podemos saber la alimentación es fundamental en nuestra vida, la alimentación puede ayudarnos a mantener una buena salud, por eso es que en este trabajo hablaremos de la alimentación en las diferentes etapas de nuestra vida, por ejemplo la alimentación en la gestación, la adultez, la niñez y sobre todo que nutrientes son de suma importancia, como sabemos la alimentación es fundamental para obtener un buen desarrollo.

Como sabemos la nutrición durante el embarazo es de suma importancia y consiste en consumir una dieta saludable y equilibrada para que el cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. En el embarazo la nutrición es más importante que nunca, necesita una mayor cantidad de muchos nutrientes importantes que antes del embarazo, durante la gestación se mantiene los mismos principios básicos de la alimentación saludable, se debe de consumir grandes cantidades de frutas, verduras, granos integrales, proteínas magra y grasas saludables, algunos de los más necesarios que se deben de consumir durante el embarazo son como vitaminas y minerales, los más importantes o fundamentales son; el folato y ácido fólico: esto ayuda a prevenir problemas de nacimientos del cerebro y de la medula espinal y se encuentran en alimentos como cereal, espinacas, frijoles, espárragos, naranjas, cacahuates. Calcio; el calcio ayuda a fortalecer los huesos, es algo sumamente fundamental para el bebe y la embarazada para así tener unos huesos y dientes fuertes, se encuentra en alimentos como, cereal, jugo, queso, leche, yogurt, salmón, espinacas. Vitamina D; promueve la fuerza ósea, la vitamina d y junto con el calcio ayudan a fortalecer los huesos y dientes del bebe, se pueden encontrar en alimentos como, pescado, leche, jugo, huevos. La proteína es otro de los nutrientes esenciales para el bebe y ayudan a promover el crecimiento del bebe durante el embarazo, se pueden encontrar en alimentos como, el queso cottage, carne de aves, pescado, lentejas, mantequillas, huevos. El hierro es igual sumamente importante en el embarazo ya que ayuda a prevenir la anemia por la deficiencia de hierro, se encuentra en alimentos como cereal,

carnes, espinacas, frijoles, carnes de aves. Algunas otras vitaminas y minerales son, vitamina c, vitamina A, sodio, omega 3, carbohidratos.

Las características de la lactación, son muy importantes ya que se adapta a las necesidades del bebé y es un alimento ideal para que tenga un adecuado crecimiento y desarrollo, como podemos saber existen cuatro tipos de lactación materna cada una tiene diferentes características nutricionales, que produce la glándula mamaria de todas las mujeres en el periodo de lactancia una de ellas es, calostro: esta se produce durante los primeros días después del parto, tiene un líquido espeso, de color amarillento, por los betacarotenos, precursores de la vitamina A. leche de transición: se produce el cuarto y en 15 días después del parto, en este periodo de se da aumento en el volumen de leche materna. La leche madura con tiene una gran variedad de elementos, muchos que se pueden desconocer. La leche de destete esta se ve ir introduciendo otros alimentos en la dieta del niño. En la lactancia materna se presentan ventajas como la protección frente a infecciones, favorecer el desarrollo inmunológico, protección frente a alergias, optimiza el crecimiento, optimiza el desarrollo cognitivo, protege de la muerte súbita del lactante, mejora la respuesta fisiológica durante las comidas, mejora la eficacia de las vacunas, ayuda a establecer una íntima relación entre madre e hijo, y para la mamá ayuda a la recuperación post parto, favorece la recuperación del peso tras la gestación, estas son algunas de las grandes ventajas que tiene el bebé en la lactancia materna, por otro lado también se pueden aparecer algunas desventajas tales como, solo puede realizarse por la madre, puede hacer un esfuerzo importante para la madre, también necesita más esfuerzo para los profesionales sanitarios ya que requiere el aprendizaje de la técnica y mucha dedicación con las madres.

En la infancia la alimentación debe de ir ajustada a la edad, para recibir el aporte adecuado de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales, vitaminas y agua para el mantenimiento de las funciones, la alimentación durante la infancia es fundamental para proteger al niño de posibles enfermedades, ya que el desarrollo del niño está en pleno desarrollo, por lo cual es muy importante que reciban una

nutrición equilibrada y saludable, los niños en su crecimiento tienen necesidades nutricionales como obtener un aporte necesario de energía, proteínas, hidratos de carbono, fibra, grasas, vitaminas, minerales, durante la infancia los niños debe de tener una alimentación variada, sana, equilibrada, nutritiva, apetecible, divertida, ordenada, educativa.

La adolescencia puede ser uno de las etapas más complejas para el ser humano, debido a los cambios fisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociológicos, la alimentación en la adolescencia es de suma importancia ya que está en pleno desarrollo, algunos alimentos esenciales en la adolescencia son como las, proteínas ya que estas sintetizan nuevos tejidos y estructura del organismo, las vitaminas estas intervienen en los procesos metabólicos, e calcio este es un macro elemento mineral y es sumamente importante para el desarrollo, el hierro es otro de gran importancia y es necesario durante la adolescencia debido al incremento en el volumen sanguíneo, el zinc, una buena hidratación, en la adolescencia se tiene que tener una alimentación adecuada por ejemplo hacer las tres comidas al día, con bocadillos saludables, aumentar la cantidad de fibra y disminuir la sal.

En la adultez la alimentación debe de consumir nutrientes necesarios como, fibra que se encuentran en las frutas, verduras, el zinc esta se encuentra en las carnes, mariscos, huevos, el omega 3 es muy importante, al igual que la vitamina b12, el hierro, la alimentación debe de ser del 60% de carbohidratos y el 10% de proteínas y el 30% de grasas.

En la alimentación en una mujer climentaria debe ingerir calorías, proteínas, hidratos de carbono, los alimentos que saben de ingerir son como cereales, legumbres, frutas, pescados, almendras, nueces, castañas, ya que el climenterio es la etapa reductiva y la no reproductiva de la mujer, algunas recomendaciones dietéticas que se hacen es por ejemplo disminuir las calorías a fin de evitar un sobre peso, potenciar el aceite de olivo que ayudara hidratar la piel, aumentarla cantidad de líquidos, entre otras cosas todo esto es para poder mejorar un poco la alimentación y mantenerla equilibrada.

Conclusión

Este trabajo se desarrolló para que nosotros pudiéramos entender que se necesita consumir en cada etapa de nuestra vida y que podamos ver la importancia de la alimentación y que cada una de ellas tiene una gran función en nuestra vida, nuestro cuerpo y nuestro organismo, las alimentaciones muy importantes desde la gestación hasta la vejez y la muerte.

DIABETES

Es

El aumento de la concentración de glucosa en la sangre, es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el organismo no se utiliza

Diabetes tipo 1

Es cuando

El Páncreas no produce insulina o produce una cantidad insuficiente y aparece antes de los 30^a, se le conoce mayormente como diabetes juvenil.

Diabetes tipo 2

Tiene resistencia a la insulina y existe una falta de uso adecuado, junto con una deficiencia. Tienen deterioro progresivo de las células beta.

Diabetes gestacional

Es el exceso de azúcar en la sangre durante el embarazo, las hormonas de la placenta pueden desarrollar una diabetes en la época del embarazo.

Síntomas

Tales como

Aumento de sed

Mayor apetito

cansancio

Micción frecuente

Visión borrosa

Pérdida de peso

Lesiones en la piel

Infecciones en la vejiga

Tratamiento nutricional

Es

Parte fundamental de la vigilancia médica del paciente diabético, que requiere alcanzar concentraciones de glucosas y lípidos cercanas a la normalidad.

Tratamiento

- Reducir el tamaño de porciones
- Conteo de gramos de grasas
- Ejercicio
- Dieta baja en calorías
- Estado nutricional adecuado
- Dieta personalizada
- Control glucémico
- Balance energético
- Educación alimentaria nutricional

Obesidad

La

Obesidad se define como una acumulación o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud y es cuando tienen un índice de masa corporal superior a 30.

Tipos de obesidad

Se divide en

Obesidad abdominal o androide: también conocida como forma de manzana, es el exceso de grasa y se acumula en el abdomen, el tórax y la cara y está relacionada con la diabetes tipo 1 y con enfermedades del corazón.

Obesidad periférica o ginoide: es en forma de pera, en este caso la grasa se centra en cintura para abajo, principalmente en los músculos y las caderas.

Obesidad homogénea: la grasa se distribuye uniformemente por todo el cuerpo

Clasificaciones según su causa

Tales como

Genético: cuando existen antecedentes familiares con obesidad

Dietético: debida a un estilo de vida caracterizado por el sedentarismo y una alta ingesta de calorías

Nervioso: se manifiesta en épocas de gran estrés, incluso en estado depresivo

Endocrino: en caso de enfermedades como el hipercortisolismo o el hipotiroidismo

Primaria: es un desequilibrio entre la ingestión de alimentos y el gasto energético

Secundaria: son a consecuencias de determinadas enfermedades

Complicaciones

Es

Un exceso de grasa corporal y puede afectar órganos y sistemas

- Mortalidad
- Presión arterial alta
- Diabetes tipo 2
- Enfermedad coronaria
- Derrame cerebral
- Baja calidad de vida
- Problemas respiratorios
- Enfermedad mental
- Dermatitis

Tratamiento nutricional

- Favorecer una pérdida de peso que se mantiene a largo plazo
- Ayudar a disminuir el riesgo cardiovascular
- Dieta de muy bajo contenido calórico aporte entre 500 y 800 calorías diarias
- Las grasas deben aportar menos del 30% de la energía
- Aportar 10-30g de fibra por día

Enfermedades gastrointestinales

Son

Enfermedades que atacan el estómago y los intestinos, generalmente son ocasionadas por bacterias, parásitos, virus y algunos alimentos.

Tipos

Como

Pancreatitis

Pólipos en el colon

Gastroenteritis viral

Reflujo gástrico

Hemorroides

divercolitis

Colitis ulcerosa

Cálculos biliares

Crohn

Enfermedad gastroesofágico

Síndrome de intestino irritable

Complicaciones

Tales como

Náuseas y vomito

mucositis

Xerostomía

Estreñimiento

Diarrea

Obstrucción intestinal

Enteritis por radiación

Dolor en el abdomen

Tratamiento nutricional

Es la

- Dieta hidrosalina y líquida
- Dieta astringente: en esta fase se ira reintroduciendo gradualmente la dieta salida comenzando con pequeñas porciones y con alimentos como tipo; verduras, frutas, farináceos, cereales, carnes, pescados
- Dieta normal: una vez tendrá la dieta astringente durante un par de días se ira reintroduciendo la dieta normal.

Enfermedades cardiovasculares

son

Un grupo de desórdenes o enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos

Complicaciones

Como

- Insuficiencia cardíaca
- Ataque cardíaco
- Accidente cerebrovascular
- Embolia
- Alta presión sanguínea o aterosclerosis

Tipos

Tales como

Cardiopatía coronaria: enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco

Enfermedades cerebrovasculares: enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro

Arteriopatías periféricas: enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores

Cardiopatías congénitas: malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento

Cardiopatías reumáticas: lesiones del músculo cardíaco y de las válvulas cardíacas debidas a la fiebre reumática.

Trombosis venosas profundas y pulmonares: coágulos de sangre en las venas de las piernas, que pueden desprenderse y alojarse en los vasos del corazón y pulmones.

Tratamiento nutricional

Es

Necesario tener una dieta saludable y necesaria

- Aumentar el consumo de alimentos integrales y de fibra. Debe de ser baja en grasas saturadas
- Control de peso
- Restricción de sodio
- Restricción de alcohol
- Mas frutas
- Mas verduras
- Mejro consumo de minerales
- Educación nutricional

