

# **Universidad del sureste**

**Alumno:** Neftalí Álvaro López

**Tercer semestre**                      **grupo: B**

**Especialidad:** licenciatura en enfermería

**Docente:** Lizet del Carmen flores

**Materia:** nutrición clínica.

**Actividad:** ensayo

**Fecha de entrega:** 02/08/2022

## **Ensayo.**

Una alimentación saludable en el embarazo proveerá el crecimiento y el desarrollo del bebe. Durante el embarazo normalmente se mantienen los mismos principios básicos de las alimentaciones saludables para él bebe normalmente se consumen grandes cantidades de frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables sin embargo hay ciertos alimentos que en algunos son nutrientes pero se le debe de prestar atención especial durante el embarazo, los folatos y ácido fólico ayuda a prevenir problemas graves relacionado con el cerebro y la medula espinal en desarrollo y se demuestra que el ácido fólico reducen los riesgos de que el bebe nazca prematuro y con bajo peso. Los alimentos recomendados para consumir en el embarazo son cereales, espinaca, frijoles, espárragos, naranjas, cacahuates y en eso las vitaminas que son necesarios para el fortalecimiento del bebe son los calcio que esos ayudan a fortalecer los huesos de la embarazada así como también del bebe y también para tener dientes resistentes, el calcio contribuye al buen funcionamiento de los sistemas circulatorios, muscular y nervioso. La vitamina B ayuda a promover la fuerza ósea así como el calcio. Las proteínas son muy necesarias para el crecimiento del bebe durante el embarazo, el hierro es algo muy esencial porque ayuda mucho para prevenir la anemia por deficiencia de hierro que eso el cuerpo utiliza el hierro para producir hemoglobina y la hemoglobina es una proteína de glóbulos rojos que se encargan de transportar oxígeno a los tejidos del cuerpo y por último en algunos casos son necesarios los suplementos pero estos necesitan consultarlos a tu proveedor de atención medica porque algunos suplementos herbales pueden llegar a perjudicar durante el embarazo.

La lactancia materna es una práctica de gran importancia para la salud pública ya que esto es un método de promoción de la salud y prevención de enfermedades debido al efecto directo que tiene la lactancia en la salud física y mental de la madre, del niño y de la familia. Los principales componentes de la leche materna es agua, carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales, también contienen elementos como las enzimas y las hormonas de crecimiento, existen 4 tipos de leche materna con diferentes características nutricionales son. El calostro,

Leche de transición, leche madura y la leche del destete. El calostro se produce en los primeros 3 a 4 días después del parto y esto es un líquido espeso, color amarillento, la leche de transición se producen entre 4 a 15 días después del parto que es el periodo en la cual se da un aumento brusco en el volumen de leche materna producida, la leche madura posee de gran variedad de elementos, muchos de ellos siguen siendo desconocido, la leche de destete es a ir introduciendo pocos alimentos en la dieta del niño. La leche materna tiene varios tipos de ventajas por ejemplo proteger frente a infecciones, favorecer el desarrollo inmunológico, optimiza el crecimiento, optimiza el desarrollo cognitivo, mejora la eficiencia de las vacunas etc. Las desventajas de la lactancia puede llegar a suponer un esfuerzo para la madre y supone esfuerzos para los profesionales sanitarios que esto requiere el aprendizaje de la técnica y mucha dedicación y después de conocer los pros y los contras hay que destacar la importancia de la lactancia natural que es reconocido a lo largo de la historia.

La alimentación en la infancia debe de ir muy ajustada a la edad para poder recibir el aporte adecuado de proteínas, hidratos de carbono, lípidos minerales, vitaminas y agua que es lo más esencial para poder cubrir el mantenimiento de las funciones del gasto energético y la formación de los nuevos tejidos lo que debe de obtener en la infancia es energía, proteínas, vitaminas y minerales y esto en general hay que aportar al menos medio litro de leche y evitar las grasas animales que son evitando dulces, hay que incluir más los alimentos ricos en fibra así como excluir los colorantes y conservantes.

La alimentación adecuada en la adolescencia que importante comer muy saludable que esto es muy importante enseñarlos desde temprana edad, es muy importante discutir la dieta de su hijo que los más importantes son hacer 3 comidas al día con bocadillos saludables , aumentar la cantidad de consumo de fibra y disminuir la cantidad de sal, beber agua es algo muy esencial para cualquier adolescente y esto ayudar a evitar el consumo de bebidas con mucha azúcar por ejemplo un jugo de fruta puede llegar a tener muchas calorías por lo tanto limita la ingesta del adolescente , llegar a inferir comidas balanceadas, comer

mucha frutas y vegetales como bocadillos, disminuir el consumo de grasas o mantecas y salsas pesadas , también es muy esencial consumir pollo y pescado para eso limitar el consumo de carnes rojas.

La edad adulta es un amplio periodo que abarca alrededor de 25 años entre los 45 y los 65 años de edad lo que esto implica una gran variedad de características personales además de los hábitos previos de cada individuo ya sea para bien o para mal, respecto a los aportes de energía cubren la mayor parte del sector de población así en cuanto las proteína tal y como sucedía en las etapas anteriores los alimentos para consumir son los leguminosos, cereales y verduras como normalmente hablamos en todas las etapas de crecimiento.

# DIABETES

Es

Es una enfermedad crónica que hace que el organismo no produzca suficiente insulina o la utilice con eficacia y eso tiene como resultado un exceso de azúcar en la sangre.

## Diabetes tipo 1

Cu: Se conoce como beta producen poca o nada de insulina. Y sin l insulina la glucosa se acumula en el torrente sanguíneo, en lugar de entrar en las células.

## 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

Los cuales son

perdía de peso

Mayor apetito

fatiga

Micción frecuente

Visión borrosa

Aumento de sed

Lesiones en la piel

Infecciones en la vejiga

Las heridas sanan lentamente

Alto nivel de azúcar

## Tratamiento nutricional

- Reducir el tamaño de porciones
- Conteo de gramos de grasas
- Ejercicio
- Dieta baja en calorías
- Estado nutricional adecuado
- Dieta personalizada
- Consumir frutas y vegetales
- Consumir granos integrales como trigo , arroz
- Alimentos proteicos
- Control glucémico
- Balance energético
- Educación alimentaria nutricional
- Alimentación carbohidratos

# Obesidad

Se clasifica en

## Tipos de obesidad

Los cuales son

**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

## 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.

## Causas

Estrés

Genética

Falta de sueño

Consumo excesivo de calorías

Falta de actividad física

## Complicaciones

Tales como

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

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

Aquellas que atacan el estómago y los intestinos, generalmente son ocasionadas por bacterias, virus y algunos alimentos como leche.

## Tipos

Los cuales son

- La gastroenteritis
- Intoxicación de alimentos
- Pancreatitis
- Enfermedad de reflujo gástrico
- Cálculos biliares
- Colitis ulcerosa
- Pólipos en colon
- Problemas de control intestinal
- Hemorroides
- Diverticulitis
- Enfermedad celíaca o celiaquía
- Enfermedad de Crohn

## Complicaciones

Como las

- Náuseas y vómitos
- Mucositis
- Xerostomía
- Estreñimiento
- Diarrea
- Obstrucción intestinal
- Dolor en el abdomen
- Enteritis por radiación

Cáncer gástrico

Pancreatitis crónica

Cáncer de páncreas

Insuficiencia renal crónica

## Tratamiento nutricional

El cual se clasifica en

- Dieta hidrosalina y líquida
- Dieta astringente: en esta fase se irá reintroduciendo gradualmente la dieta sólida 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 irá reintroduciendo la dieta normal.

# Enfermedades cardiovasculares

es

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

Complicaciones

Como

- Insuficiencia cardiaca
- Ataque cardiaco
- Accidente cerebrovascular
- Embolia
- Alta presión sanguínea o aterosclerosis
- Infección del corazón
- Enfermedad de las válvulas cardiacas
- Problemas del ritmo cardiaco

Tipos

Se divide en

**Cardiopatía coronaria:**  
enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el musculo cardiaco

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

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

**Cardiopatías congénitas:**  
malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento

Tratamiento nutricional

Es

- Aumentar el consumo de alimentos integrantes y de fibra
- Debe de ser baja en grasas saturadas
- Bajar la ingesta de grasas
- Control de peso
- Restricción de sodio
- Restricción de alcohol
- Mas frutas
- Mas verduras
- Mejorar consumo de minerales
- Educación nutricional
- Ejercicio físico
- Manejo de estrés