



UNIVERSIDAD DEL
SURESTE.
NUTRICION CLINICA.

ENSAYO Y MAPA CONCEPTUAL.

URIEL GUSTAVO BAYONA CRUZ.

INTRODUCCION

En este ensayo vamos a hablar de ciertos puntos, cada uno se relaciona con la materia, en este caso es Nutrición clínica y que es la nutrición clínica o nutriología, la nutriología es la ciencia que estudia el proceso de alimentación y sus efectos en el metabolismo, en el estado de salud y en la composición corporal y su relación con los procesos químicos.

DESARROLLO

Comenzaremos hablando sobre las características de la alimentación en la gestación, la nutrición durante la gestación 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. Las vitaminas que mas necesita o mas importantes son el ácido fólico, hierro, calcio y vitamina D que lo que necesitaba antes del embarazo. El ácido fólico es una vitamina B que puede ayudar a prevenir ciertos defectos congénitos. El hierro es importante para el crecimiento y desarrollo cerebral de su bebé.

También hablaremos sobre la lactancia, la leche materna se adapta a las necesidades del bebé y es el alimento ideal para su adecuado crecimiento y desarrollo. El calostro, la leche de los primeros días, es un alimento rico en proteínas, minerales y vitaminas, contiene elementos (leucocitos y anticuerpos) que protegen al niño frente a infecciones y alergias. Hay ciertas ventajas y desventajas sobre la lactancia materna, estas son; encontramos en ventajas, Protección frente a infecciones, Favorece el desarrollo inmunológico, Protección frente alergias, Optimiza el crecimiento, Optimiza el desarrollo cognitivo, Protege de la muerte

súbita del lactante (MSL), Mejora la respuesta fisiológica durante las comidas, Confiere beneficios a largo plazo como la obesidad, enfermedad celíaca, diabetes tipo 1, Mejora la eficacia de las vacunas, Ayuda a establecer una íntima relación entre madre e hijo, Y en desventajas, Sólo puede realizarla la madre, Puede suponer un esfuerzo importante para la madre, teniendo en cuenta los primeros días postparto, es aquí donde se debe recibir apoyo y reforzar la confianza, tanto por la pareja/ familia como del personal sanitario, Supone también más esfuerzo para los profesionales sanitarios: requiere el aprendizaje de la técnica y mucha dedicación con las madres, No es siempre fácil aprenderla ni enseñarla, pues no es una habilidad innata.

Ahora hablaremos de la alimentación en la infancia, en esta etapa 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. Se puede decir que hay puntos que son de importancia en esta etapa, ya que describe como debe de ser la alimentación y son estas: variada, sana, equilibrada, nutritiva, apetecible, divertida, sorprendente, ordenada, consciente y por último, educativa.

Ya hablamos de el tipo de alimentación en la infancia, ahora toca en la adolescencia, la adolescencia es el momento biológico de mayores cambios en el ser humano, con significativas transformaciones emocionales y sociales que repercuten sobre su alimentación y estilo de vida, influyendo en las preferencias y selección de alimentos. La nutrición adecuada en este período trae también dificultades, por la independencia que ya empiezan a manifestar los adolescentes que los llevan a prescindir, en ocasiones, de comidas caseras y nutritivas que se sustituyen por “picoteos” o “snacking” y comidas rápidas consumidas fuera del hogar. Actualmente, la calidad de la dieta de los adolescentes es monótona, de alta densidad energética (muchas calorías en volúmenes pequeños) y baja densidad

nutricional. Se caracteriza por una elevada ingesta de grasas saturadas, azúcares simples y sodio, y un deficiente aporte de nutrientes, tales como calcio, hierro, zinc, vitamina C, vitamina D y fibra. El consumo de este tipo de alimentos, sumado al aumento de actividades sedentarias, se asocia al sobrepeso y la obesidad. El entorno familiar y escolar tiene una importante misión a la hora de estimular la actitud del adolescente hacia el consumo de alimentos saludables. Es primordial acercarlos a una alimentación adecuada dentro del contexto de su propia forma de vida y gustos individuales. Los nutrientes que no deben de faltar en esta etapa son; calcio, hierro, y vitaminas A, C y D.

Por último, hablaremos sobre la alimentación en la etapa adulta, la edad adulta es un amplio periodo que abarca alrededor de 25 años -entre los 40 y los 65 años de edad-, lo que implica una gran variabilidad de características personales; además, los hábitos previos de cada individuo van a condicionar, para bien o para mal, su estado de salud y bienestar. Tanto la alimentación, como el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas, o la práctica regular de ejercicio, determinan el estado de forma física y anímica con el que se afronta esta etapa de la vida. Respecto al aporte de energía, cifras que oscilan entre 1800 kcal y 2500 kcal/día cubren las necesidades de la mayor parte de este sector de la población. En cuanto a las proteínas, se mantiene la recomendación de valores de 0,8-1 g proteína/kg de peso/día, tal y como sucedía en etapas anteriores. El resto de la energía total deberá ser aportada por hidratos de carbono, en mayor medida los complejos, limitando la cantidad de azúcares sencillos y grasas, también imprescindibles en una dieta equilibrada. Otro nutriente imprescindible que no conviene olvidar es la fibra dietética, cuya ingesta recomendada es de 25-30 g/día, y que debe ir siempre acompañada por una correcta hidratación, que no sea inferior al 1,5-2 litros de agua al día, lo que supone entre seis y ocho vasos. En los adultos de entre 40 y 65 años cobran especial importancia algunos micronutrientes, como el calcio y la vitamina D, como factores preventivos de osteoporosis, una enfermedad muy frecuente en esta etapa de la vida, especialmente en mujeres tras la menopausia, así como el potasio y el sodio por su relación con la presión arterial.

CONCLUSION

En conclusión puedo decir que de todos estos temas me llevo algo nuevo aprendido, desde la importancia de los nutrientes que necesita la mujer para la gestación hasta el estricto tipo de dieta para la adultez por los cambios en el organismo, ya que a pasar los años el cuerpo cambia, se vuelve mas sensible y menos tolerante a ciertos alimentos comunes.

DIABETES

Un grupo de enfermedades que tiene como resultado un exceso de azúcar en la sangre (glucosa sanguínea elevada).

DIABETES TIPO 2

Afección crónica que afecta la manera en la que el cuerpo procesa el azúcar en sangre (glucosa). En la diabetes tipo 2, el cuerpo de la persona no produce suficiente insulina o es resistente a la insulina. Los síntomas incluyen sed, micción frecuente, hambre, cansancio y visión borrosa. En algunos casos, no hay síntomas. Los tratamientos incluyen dieta, ejercicios, insulino terapia y medicación.

DIABETES MELLITUS 1

Afección crónica en la que el páncreas produce poco o nada de insulina. Suele ocurrir en la adolescencia. Los síntomas incluyen sed, micción frecuente, hambre, cansancio y visión borrosa. El objetivo del tratamiento es mantener niveles normales de azúcar en la sangre mediante el control regular, la insulino terapia, la dieta y el ejercicio.

PREDIABETES

Afección en la que el nivel de azúcar en sangre es elevado, pero no lo suficiente para ser diabetes de tipo 2. Sin ningún tipo de intervención, es probable que se convierta en diabetes de tipo 2 en 10 años. Muchas personas con prediabetes no presentan síntomas. La progresión de prediabetes a diabetes tipo 2 no es inevitable. Es posible volver a niveles normales de azúcar en la sangre mediante cambios en el estilo de vida, pérdida de peso y medicamentos.

DIABETES MELLITUS GESTIONAL

Tipo de nivel elevado de azúcar en la sangre que afecta a las mujeres embarazadas. Aquellos que padecen de diabetes gestacional tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante. En la mayoría de los casos, no hay síntomas. Como método de diagnóstico se hace un análisis del nivel de azúcar en la sangre durante el embarazo. El tratamiento consiste en controlar diariamente el nivel de azúcar en la sangre, una dieta saludable, ejercicio físico y controlar al bebé. Si el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto, es necesario usar medicamentos.

OBESIDAD

Trastorno caracterizado por niveles excesivos de grasa corporal que aumentan el riesgo de tener problemas de salud.

Tipos de obesidad:

Bajo peso: IMC <18,5 kg/m².

Normopeso: IMC 18,5 - 24,9 kg/m².

Sobrepeso: IMC 25 -29 kg/m².

Obesidad grado 1: IMC 30-34 kg/m².

Obesidad grado 2: IMC 35-39,9 kg/m².

Obesidad grado 3 u obesidad mórbida: IMC 40-49,9 kg/m².

Obesidad grado 4 u obesidad extrema: IMC >50 kg/m².

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:

El tratamiento principal implica hacer cambios en el estilo de vida, por ejemplo, seguir una dieta más saludable y hacer ejercicio.

Una dieta baja en carbohidratos o dieta baja en glúcidos es un tipo de dieta que restringe la ingesta de hidratos de carbono, por lo general para el control del peso o para el tratamiento de la obesidad y la diabetes.

Una dieta baja en grasas es una dieta que restringe la ingesta de grasa y, a menudo, también de grasa saturada y colesterol. Las dietas bajas en grasa tienen el propósito de reducir enfermedades tales como enfermedades del corazón y la obesidad.

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.

Complicaciones:

Estreñimiento, Impactación fecal, Obstrucción intestinal, Diarrea, Enteritis por radiación.

Tratamiento:

Entre los tratamientos para enfermedades gastrointestinales leves se encuentran: Cambio en la dieta y estilo de vida del paciente. Uso de probióticos y suplementos alimenticios. Antiácidos y medicamentos para disminuir las molestias.

Consumir cereales integrales, frutas y verduras crudas. Incorporar abundante cantidad de líquidos: agua, infusiones. Evitar formas de cocción tales como frituras y rehogados. Preferir al horno, al vapor, hervido, a la plancha, cocido.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Afección cardíaca que se manifiesta mediante vasos sanguíneos enfermos, problemas estructurales y coágulos sanguíneos.

Tipos:

Enfermedad coronaria: Lesión o enfermedad en los principales vasos sanguíneos del corazón. Generalmente la causa es la acumulación de placa, lo que provoca que las arterias coronarias se angosten y limiten la irrigación sanguínea que va al corazón.

Hipertensión arterial: Afección en la que la presión de la sangre hacia las paredes de la arteria es demasiado alta. Generalmente, la hipertensión se define como la presión arterial por encima de 140/90 y se considera grave cuando está por encima de 180/120.

Paro cardiorrespiratorio: Pérdida inesperada y repentina de la función cardíaca, la respiración y el conocimiento. El paro cardíaco suele estar ocasionado por una alteración eléctrica en el corazón. No es lo mismo que un infarto.

Insuficiencia cardíaca: Afección crónica que provoca que el corazón no bombee sangre con la eficacia necesaria. La insuficiencia cardíaca puede producirse cuando el corazón no bombea (sístole) o no se llena (diástole) correctamente.

Arritmia: Latidos anormales del corazón, ya sea irregulares, demasiado rápidos o demasiado lentos. La arritmia cardíaca ocurre cuando los impulsos eléctricos del corazón no funcionan correctamente. Es posible que no se presenten síntomas. Cuando sí los hay, pueden incluir palpitaciones, dolor en el pecho, desmayos o mareos.

Derrame cerebral: Lesión en el cerebro ocasionada por la interrupción de la irrigación sanguínea. Un derrame cerebral es una emergencia médica.

Cardiopatía congénita: Anormalidad del corazón que se desarrolla antes del nacimiento. La cardiopatía congénita es uno de los defectos de nacimiento más comunes.

Tratamiento:

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

colaboradores de Wikipedia. (2022, 9 julio). Wikipedia. , la enciclopedia libre.
<https://es.wikipedia.org/wiki/Wikipedia>