

Ensayo y Mapa conceptual.

Nombre de la alumna: Yuliana Cristell Jiménez Esteban.

Nombre de la unidad: Dietoterapia (características de la alimentación en las diferentes etapas de la vida y las patologías).

Parcial: 1°.

Nombre de la materia: Nutrición clínica.

Nombre de la profesora: Lisset del Carmen Flores Velázquez.

Nombre de la licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 3°.



Características de la alimentación en las diferentes etapas de la vida.

La Nutrición es una disciplina científica que comprende el estudio integrado de los nutrientes y sus interacciones con el organismo. La alimentación hace referencia a las acciones que se llevan a cabo para proporcionar alimentos a nuestro organismo. La alimentación en cualquier período de la vida es trascendental, ya que ayuda al desarrollo y correcto funcionamiento de nuestro organismo, así como a la prevención y/o el tratamiento de algunas enfermedades. Es por ello que en las siguientes líneas plasmare las características de la alimentación en la gestación, lactación, infancia, adolescencia, adultez y climaterio. “Que la comida sea tu medicina, y la medicina sea tu comida” Hipócrates.

De acuerdo con lo que leí, las características principales en la alimentación de una gestante deben contener vitaminas y minerales; las vitaminas son necesarias para un desenlace idóneo del embarazo; es decir, para el bienestar tanto de la madre como del bebé, en las que se encuentra el ácido fólico el cual cubre la eritropoyesis, la síntesis de ADN materna, el crecimiento fetal y placentario, la carencia de esta vitamina trae como consecuencia las malformaciones congénitas; la piridoxina que interviene en el metabolismo de neurotransmisores, ayuda a disminuir las náuseas y vómitos, sus fuentes principales son la carne, pescado y aves; la cobalamina esta interviene en el funcionamiento cerebral, se encuentra principalmente en carne y productos lácteos; la colina es necesaria para la integridad estructural de las membranas celulares, la transmisión de señales celulares y la transmisión de los impulsos nerviosos, se encuentra principalmente en el hígado de ternera, cerdo, pollo, pescado, yema de huevo y germen de trigo; el ácido ascórbico es aquel que interviene en la síntesis de colágeno y actúa como antioxidante; la vitamina A o retinol se correlaciona con el peso al nacer, el perímetro craneal, la longitud y la duración de la gestación, la carencia de esta vitamina trae como consecuencia una mala función pulmonar y un tamaño reducido de los riñones en los recién nacidos; el calciferol interviene en la función inmunitaria y el desarrollo fetal; la vitamina E ayuda al cuerpo a crear y mantener suficientes glóbulos rojos, proteger la piel, los ojos y fortalecer el sistema inmunológico, la ingesta adecuada de vitamina E durante el embarazo reduce la probabilidad de que el bebé desarrolle asma y problemas

respiratorios en el futuro; y por último tenemos a la vitamina K que interviene en la salud ósea y en la coagulación, está es fácil consumirla ya que la encontramos en las verduras de hojas verdes; por otro lado tenemos a los minerales, dentro de este se encuentra el calcio que ayuda a la correcta formación ósea y dental del futuro niño o niña, además, es importante para la coagulación sanguínea y la contracción muscular, normalmente se encuentra en los productos lácteos; el zinc ayuda en la formación de los sentidos del gusto y del olfato, y en la creación del sistema inmunitario, mejoraremos la aportación de este mineral si incrementamos la ingesta de ternera, pavo, pollo, almejas y cereales no refinados; el cobre interviene en la formación de glóbulos rojos y también desempeña un rol fundamental en la regeneración de tejidos y en la salud capilar e interviene en el desarrollo del corazón, arterias, vasos sanguíneos, esqueleto y sistema nervioso del bebé; el fósforo nos ayuda en la formación ósea, pero también en la formación del ADN y el ARN, está presente en carnes, pescados, quesos, huevo y el cacao; el hierro fomenta la creación de glóbulos rojos, encargados de transportar el oxígeno en la sangre, el aumento de sangre sirve para la formación fetal y la placenta, y también, para la buena salud de la madre, se encuentra en mariscos y legumbres; el magnesio es muy importante en numerosos procesos metabólicos y en la formación ósea, se encuentra en los vegetales de hoja verde, así como en los cereales integrales y los frutos secos; el sodio equilibra el contenido de agua en el organismo tanto para la madre como para el feto y por último tenemos al yodo que se relaciona al cociente de inteligencia del niño, mientras que la carencia de este mineral comporta problemas mentales o aborto espontáneo, se encuentra principalmente en el pescado, mariscos y algas. Además de las vitaminas y minerales, también se deben consumir proteínas, carbohidratos, lípidos y fibra; de igual modo se deben consumir de 8 a 10 vasos de líquido, sobre todo agua. Una buena hidratación reduce el riesgo de infección urinaria, litiasis renal y estreñimiento.

Por lo consiguiente hablare sobre la lactancia, la cual es el primer alimento que la naturaleza ofrece a los recién nacidos, es por ello que hare énfasis en las ventajas y desventajas. Las ventajas son: la leche materna es nutricional, contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el

desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión; los bebés amamantados reciben inmunidad de la leche de su madre; fortalecen su sistema inmune, la succión del pecho promueve un buen desarrollo de la mandíbula, es decir, fortalece la mandíbula y fomenta el crecimiento de dientes rectos y saludables; el contacto con la piel ayuda al niño a sentirse seguro, protegido y querido; amamantar es económico, siempre está disponible, la leche materna siempre se encuentra a la temperatura correcta, mejora la eficacia de las vacunas, reduce la mortalidad por enfermedades y mejora el desarrollo cognitivo. Entre las ventajas para la madre se incluyen la ayuda en la pérdida de algunos de los kilos que subió durante el embarazo y en la estimulación del útero para que se contraiga hasta su tamaño original, así como también ayuda a reducir el sangrado postparto y disminuye el riesgo de cáncer de ovarios y mamas. Las desventajas son: exclusividad de la madre, es decir que tendrá menos tiempo de realizar sus quehaceres diarios; dificultad para amamantar, ya que no a todas las madres se les facilita la técnica correcta para amamantar y por último las madres disponen de menos tiempo de sueño y descanso.

De igual modo hablare sobre la alimentación en la infancia; el establecimiento de hábitos dietéticos adecuados durante la infancia disminuye la posibilidad de desarrollar una conducta alimentaria inapropiada. Las necesidades de la población infantil están condicionadas por el crecimiento del cuerpo, el desarrollo de los huesos, dientes, músculos, etc., así como por el ejercicio físico que realicen, sus gustos y apetitos, de igual modo por la edad y el sexo. La alimentación en esta etapa debe ser variada, para que los niños tengan contacto con una gran variedad de alimentos; sana en esta se escogen los alimentos con menos grasa, con poca sal, abundantes verduras, frutas, legumbres y cereales integrales, obviamente cantidades acordes a su apetito y a sus necesidades; equilibrada en este caso los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo obtenga de ellos los nutrientes que necesita, según sus exigencias; nutritivo, es decir debemos ofrecer todos los grupos del plato del buen comer para que elijan los que más les gusten; apetecible en este caso se deben cocinar y preparar de diferentes formas los platillos para llamar la atención de los niños; divertida para ello debemos hacer

participes en la compra y elaboración de la comida; debe ser sorprendente, aquí debemos enseñar todo lo que sabemos de los alimentos; de igual modo debe ser ordenada; consistente es decir que coma sus tres comidas y por último educativa es decir informar de la importancia de una alimentación adecuada. Es muy importante que en esta etapa de la alimentación se consuman abundantes proteínas, vitaminas y minerales.

Siguiendo con las etapas tenemos a la adolescencia es un periodo de crecimiento acelerado con un aumento muy importante, tanto de la talla como de la masa corporal. Se da un cambio en la composición corporal, modificándose tejidos libres de grasa, hueso y músculo. Por tanto los principales aportes nutrimentales que no pueden faltar en esta etapa de vida son: vitaminas y minerales, tales como el calcio dado el acelerado desarrollo muscular, esquelético y endocrino que tienen en esta etapa; el hierro por la formación de masa corporal magra y por el aumento del volumen de los eritrocitos, así como la pérdida de hierro en la menstruación en el caso de las mujeres; de igual modo, tenemos a la vitamina D que desempeña un papel importante en el organismo, pues facilita la absorción y el metabolismo del calcio y del fósforo, que tiene implicación en el desarrollo óseo en dicha etapa; también se necesita del ácido fólico para dar soporte a la acumulación de masa corporal magra y para proporcionar IA a las mujeres en edad fértil, como medida preventiva frente a posibles defectos del tubo neuronal; de igual modo se deben ingerir proteínas, las cuales varían según el grado de madurez física; del mismo modo los carbohidratos y la fibra son importantes en esta etapa, su principal fuente son los cereales, y los lípidos en este caso el consumo se basa en los ácidos grasos esenciales adecuados para su crecimiento y desarrollo, con el objetivo de reducir el riesgo de enfermedades crónicas a futuro. En etapa es muy importante que el adolescente integre los grupos de alimentos del plato del buen comer, es decir, que lo más indicado es incrementar el consumo de lácteos y derivados, carnes, pescados y alimentos con elevados contenidos de vitaminas y minerales, como frutas, legumbres, verduras, cereales y pastas.

Otra de las etapas es la edad adulta donde se inician numerosos cambios, los cuales dependen de la calidad de la ingesta nutricional; favoreciendo a la salud positivamente y reduciendo los factores de riesgo. En este período es muy importante una dieta equilibrada, comidas organizadas y actividad física complementaria, así como eludir el consumo de calorías en exceso. Las necesidades nutricionales dependen de numerosos factores, no son iguales en todos los adultos. Sin embargo, hay recomendaciones que son comunes, evitar las grasas saturadas, los azúcares y las harinas blancas. Prescindir de las comidas precocinadas, respetar los horarios, hacer 5 comidas diarias, desayunos ricos en carbohidratos y cenas ligeras y fáciles de digerir. Por otro lado tenemos a la vejez que implica desde los 60 años en adelante. Los requerimientos nutricionales varían, algunos nutrientes son más demandados que otros y el gasto calórico es menor; entonces será mejor evitar los desbalances. Las porciones deben ser pequeñas, con poca sal y de fácil digestión. Comer varias veces al día, sortear los alimentos calóricos, comer mucha verdura y beber mucho líquido.

En conclusión mantener una alimentación saludable es una de las medidas fundamentales para prevenir enfermedades, promover la salud y garantizar una vejez saludable. De igual modo nuestra alimentación a lo largo de las etapas de nuestra vida incluye a las vitaminas y minerales, así como también carbohidratos, proteínas y lípidos. Estos temas me ayudaron a comprender acerca de los nutrientes que la mujer gestante requiere hasta la etapa de la vejez en la que se restringen ciertos nutrientes ya que como anteriormente lo decía sufren muchos cambios y se vuelven menos tolerantes a ciertos alimentos.

DIABETES.

Es

Un grupo de enfermedades graves y crónicas que tienen como resultado un exceso de glucosa en la sangre.

Afectan

El metabolismo de los carbohidratos.

Tipos.

Son

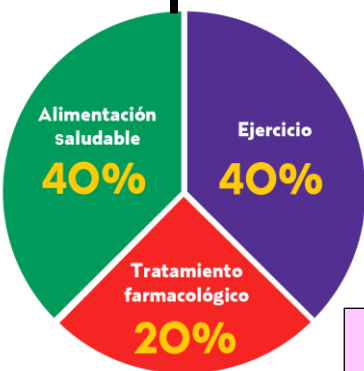
Prediabetes.

Es

El nivel elevado de glucosa en sangre pero no la suficiente para ser diabetes tipo 2.

Hemoglobina.

5.7-6.4 %



Diabetes tipo 1.

Se

Desarrolla cuando el sistema inmune del cuerpo destruye las células pancreáticas beta.

Conduce

A la deficiencia absoluta de insulina.

Se presenta en

- Niños.
- Adolescentes.
- Adultos jóvenes.

Factores de riesgo

- Genética.
- El estado autoinmune.
- Factores ambientales.



Diabetes tipo 2.

Es

Cuando el cuerpo produce insulina pero no la utiliza apropiadamente.

Se presenta en

En adultos mayores de 40 años.

Factores de riesgo

- Medioambientales.
- Genéticos.
- Antecedentes
- Edad avanzada.
- Obesidad.
- Inactividad física.



Diabetes gestacional.

Es

La hiperglicemia que aparece durante el embarazo.

Riesgo

La madre y el bebé pueden padecer diabetes tipo 2 en el futuro.

Factores de riesgo.

- Tener más de 30 años.
- Antecedentes familiares.
- Tener un IMC mayor de 30.



Síntomas.

Son

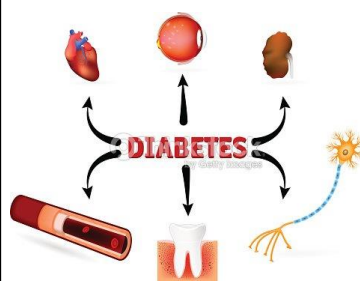
- Micción excesiva.
- Sed excesiva.
- Apetito excesivo.
- Pérdida de peso.
- Debilidad.
- Fatiga.
- Presencia de cetonas en la orina.
- Visión borrosa.
- Heridas que tardan en cicatrizar.
- Hormigueo o entumecimiento en pies y manos.
- Infecciones en encías, piel y vagina.



Complicaciones.

Son

- Coma diabético.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Retinopatía.
- Neuropatía.
- Nefropatía.
- Glaucoma.
- Pie diabético.
- Etc.



Diagnóstico.

Mediante

- Prueba de hemoglobina glucosilada A1C (6.5% diabetes.)
- Examen aleatorio de glucosa sanguínea (200mg/dL)
- Examen de glucemia en ayunas (126mg/dL).
- Examen de tolerancia oral a la glucosa (200mg/dL).



Tratamiento nutricional.

Son

- Conteo de carbohidratos.
- Ingesta de fibra.
- Endulzantes alternos.
- Ingesta de proteína.
- Lista de intercambio.
- Suplementos dietéticos.
- Alimentos poliinsaturados.
- Terapia de insulina.
- Medicación.
- Ejercicio.

Monitorización.

- De la glucosa.
- La A1C.
- Los niveles de lípidos.
- La presión arterial.
- El peso.
- La calidad de vida.

La Pirámide Alimenticia de la Diabetes

La Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association) ofrece las siguientes recomendaciones sobre cada grupo alimenticio:

Grasas, Aceites y Dulces

Trate de que las porciones sean pequeñas.

• **Leche**
Los productos lácteos contienen muchas proteínas, calcio y vitaminas. Seleccione productos lácteos sin grasa o de bajo contenido de grasa. Elija 2 o 3 porciones/día.

Vegetales

Los vegetales son de bajo contenido en grasa y están llenos de vitaminas, minerales y fibra. Elija 3 o 5 porciones/día.

Panes, granos y otros almidones

Los alimentos en este grupo contienen en su mayoría carbohidratos. Elija de 6 a 11 porciones/día.

• **Carne, sustitutos de la carne y otras proteínas**
Las proteínas están llenas de vitaminas y minerales. Elija de 4 a 6 onzas/día repartidas entre las diferentes comidas.

• **Frutas**
Las frutas contienen carbohidratos y muchas vitaminas, minerales y fibra. Elija de 2 a 4 porciones/día.



OBESIDAD.

Es

La grasa corporal excesiva, con un peso 20% arriba del promedio.





Tipos.

Son

Según su IMC.

Son

- Sobrepeso (25-29.9km/m2).
- Obesidad clase I (30-34.9km/m2).
- Obesidad clase II (35-39.9 km/m2).
- Obesidad clase III (<40km/m2).

Preobeso	Obeso		
	tipo I	tipo II	tipo III
			

Según la distribución de grasa.

Son

Obesidad central.

Es la

- Grasa acumulada por encima de la cintura.
- Forma de manzana.

Obesidad periférica.

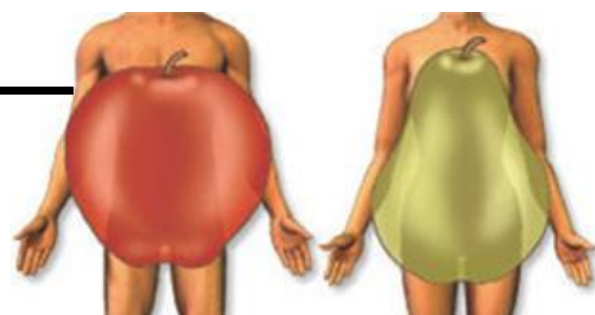
Es la

- Grasa acumulada por debajo de la cintura.
- Forma de pera.

Obesidad homogénea.

Es la

Grasa repartida de manera uniforme en todo el cuerpo.



Factores de riesgo.

Son

- Hábitos alimenticios poco saludables.
- Sedentarismo.
- Inactividad física.
- Enfermedades.
- Estrés.
- Tratamiento farmacológico.



Complicaciones.

Son

- Enfermedades pulmonares.
- Apnea de sueño.
- Esteatosis hepática no alcohólica.
- Vasculopatía.
- Alteraciones menstruales.
- Infertilidad.
- Síndrome de ovario poliquístico.
- Hipertensión.
- Accidente cerebrovascular.
- Cataratas.
- Cardiopatía coronaria.
- Diabetes.
- Dislipidemia.
- Pancreatitis.
- Cáncer.
- Flebitis.



Tratamiento nutricional.

Son

- Dieta baja en calorías.
- Reducir el tamaño de las porciones.
- La lista de intercambio (lista de alimentos con nutrientes y kilocalorías).
- Conteo de los gramos de grasa.
- Métodos de cocción: asados, horneado, rostizado, al vapor y hervidos.
- Ejercicio.
- Cambio de estilo de vida.

Semáforo de la alimentación

2
veces por mes

- Alimentos empanizados, capeados o fritos. Piel de pollo, carnitas y tocino.
- Manteca, mantequilla y queso amarillo.
- Helados de leche y pasteles.
- Frituras y totopos.
- Bebidas carbonatadas y "energéticas", zumos de fruta y bebidas con alcohol.

3
veces por semana

- Huevo, carnes rojas, queso tipo oaxaca.
- Aceite de oliva, soya, canola, cártamo, aguacate y aceitunas.
- Papa, sopa de pasta, barras de cereal, arroz y elote.
- Nueces, pistaches, almendras y cacahuates.
- Aguas frescas de fruta (con poca azúcar).
- Café.

Todos los días

- Verduras.
- Frutas.
- Avena, amaranto, pan integral, tortilla, bolillo. (Uno al día)
- Pechuga de pollo o pavo, pescado, atún, yogurt, queso fresco o panela.
- Frijol, lenteja y haba.
- Agua natural, té sin azúcar.

ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES.

Son

Enfermedades que atacan el estómago y los intestinos, al igual que puede afectar a los órganos accesorios.

Ocasionados por

- Bacterias.
- Parásitos.
- Virus.
- Leche.
- Grasas
- Medicamentos.

Tipos.

Son

Dispepsia.

Es

La incomodidad gastrointestinal de origen vago.

Diverticulitis.

Es

La inflamación de los divertículos.

Celiaca.

Es

La sensibilidad al gluten.

Esofagitis.

Es

La inflamación de la capa mucosa del esófago.

Gastritis.

Es

La inflamación del revestimiento del estómago.

Colitis.

Es

La inflamación del revestimiento interno del colon.

Hernia hiatal

Es

La condición en la que parte del estómago sobresale a través del diafragma hacia la cavidad torácica.

Úlcera peptídica.

Es

La erosión de la membrana mucosa.

Cirrosis.

Es

La enfermedad del hígado.

Hepatitis.

Es

La inflamación del hígado.

Pancreatitis

Es

La inflamación del páncreas.

Síntomas.

Son

- Diarrea.
- Dolor abdominal.
- Fiebre.
- Hinchazón.
- Acidez estomacal.
- Incontinencia.
- Náuseas.
- Vómitos.
- Aumento o pérdida de peso.



Complicaciones.

Son

- Hemorragias.
- Perforaciones.
- Cáncer.
- Estreñimiento.
- Impactación fecal.
- Obstrucción intestinal.
- Etc.



Tratamiento nutricional.

Son

- Dieta alta en fibra: panes, cereales integrales, gránulos y salvado.
- Alto consumo de frutas y verduras.
- Consumir 236.58 mL de agua.
- Métodos de cocción: asado, horneado, rostizado, al vapor y hervidos.
- Moderar los alimentos irritantes.
- Dieta blanda.
- Realizar actividad física.
- Uso de probióticos.



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

Son

Un conjunto de enfermedades que afectan al corazón y los vasos sanguíneos.

Tipos de enfermedades.

Son

Arteriosclerosis

Es

El endurecimiento de las arterias.

Cardiopatía.

Son

Anormalidades del corazón.

Hipertensión.

Es

Afección en la que la presión de la sangre hacia las paredes de las arterias es demasiado alto.

Insuficiencia cardíaca.

Es

Cuando el músculo cardíaco no bombea sangre de la manera que debería.

Arritmia.

Son

Latidos anormales del corazón.

Derrame cerebral.

Es

La lesión en el cerebro ocasionada por la interrupción de la irrigación sanguínea.

Infarto al miocardio.

Es

Producido por un bloqueo en una arteria coronaria.

Cardiomiopatía.

Es

Daño al músculo del corazón debido a una infección, alcohol o drogas.

Angina de pecho.

Es

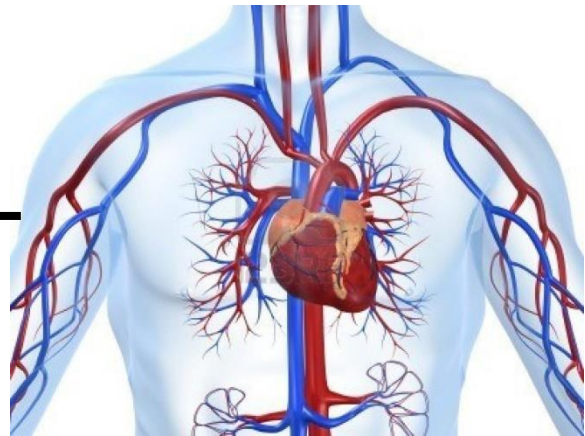
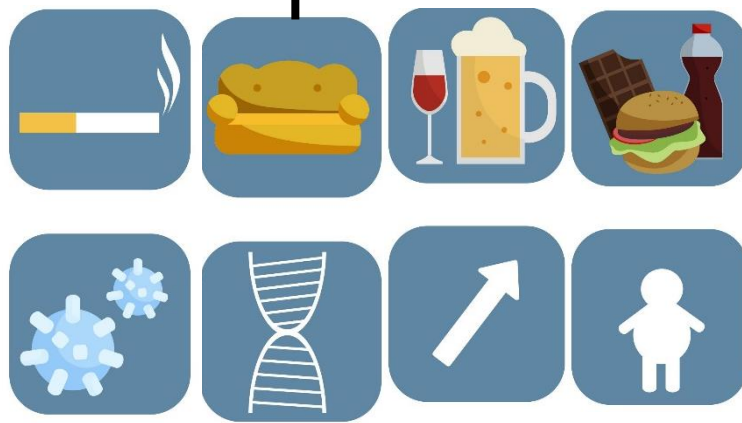
Cuando no fluye la sangre necesaria en el corazón.

Entre otros.

Factores de riesgo.

Son

- Obesidad.
- Lípidos en sangre altos como triglicéridos altos, HDL bajos y LDL altos.
- Resistencia a la insulina.
- Edad.
- Sexo.
- Antecedentes familiares.
- Inactividad físico.
- Estrés.
- Tabaquismo.
- Etc.



Tratamiento nutricional.

Son

- Control de peso.
- Restricción de sodio.
- Restricción de alcohol.
- Ingesta abundante de frutas y verduras.
- Mejor consumo de minerales.
- Alimentación baja en grasas saturadas, colesterol y ácidos grasos trans.
- Aumento de la actividad física.



Bibliografía.

A.Roth, R. (2009). *Nutrición y dietoterapia*. (9a ed.). McGraw Hill Interamericana Editores, S.A de C.V.

Mahan, L., Escott-Stump, S., & L.Raymond, J. (2013). *Dietoterapia*. (13a ed.). Barcelona, España: Elsevier España, S.L.

Pérez Lizaur, A., & García Campos, M. (2014). *Dietas normales y terapéuticas; Los alimentos en la salud y la enfermedad*. (6° ed.). México: McGraw Hill/ Interamericana Editores,S.A. de C.V.

Universidad del sureste. (s.f.). Nutrición clínica; Patologías.Pág.78-90.