



**Nombre del alumno: Olaguez Ramírez
Brenda Leticia**

**Nombre del profesor: Méndez Guillén
Daniela Monserrat**

**Nombre del trabajo: Relación
nutrición- enfermedad**

**Materia: Nutrición en enfermedades
cardiovasculares**

Grado: 6°A

Grupo: LNU

RELACIÓN NUTRICIÓN – ENFERMEDAD

Hoy en día podemos encontrar muchas enfermedades en personas en edad adulta que han sido estudiadas por científicos, las cuales han dado muchos resultados y uno de los más importantes e interesantes es sobre que nuestra vida intrauterina y los primeros años de vida son fundamentales para que podamos crear una buena salud en la edad adulta y vejez. La nutrición de la madre, del recién nacido y del preescolar son indicadores de salud a largo plazo, pues depende de qué y cómo nos alimentemos el hecho de tener más predisposición a padecer algunas enfermedades. En la actualidad los altos índices de obesidad, hipertensión, diabetes, dislipidemias y varios tipos de cánceres hacen alusión a como fue nuestra alimentación en nuestras primeras etapas de la vida, y con ello ahora podemos tener más consciencia para que las futuras generaciones no lleguen a incrementar la prevalencia en el país de estas enfermedades, si bien hay otras causas y motivos que pueden desencadenar estos trastornos, el principal estudio hoy en día es sobre como los alimentos pueden llegar a afectar nuestra salud a largo plazo.

Existen diversos factores que pueden afectar nuestra salud en algún momento de nuestra vida y uno de ellos es sobre la nutrición en las primeras etapas tempranas de la vida, pues muchos científicos como Kermack y Barker llegaron a la hipótesis sobre que nacer con desnutrición puede traernos graves consecuencias a lo largo del tiempo, pues esta condición se asocia con mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, síndrome metabólico y osteoporosis en la edad adulta.

La desnutrición al nacer suele darse al no tener una alimentación saludable durante en el embarazo y la falta de nutrientes puede afectar al feto para crecer, desarrollarse y madurar como debe ser. La falta de nutrientes en el feto puede provocar desnutrición al nacer pero también puede empezar a afectar su metabolismo antes de que nazca, el cual con algún factor de estrés puede activarse de manera inmediata y empezar a provocar enfermedades de las cuales la mayoría son irreversibles pero si se detectan a tiempo pueden ser tratadas con los métodos adecuados.

La lactancia materna también puede ser un condicionante para padecer trastornos a futuro, pues es la madre quien le brinda todos los nutrientes al bebé a través de su leche materna, la cual además de estar rica en nutrientes, si la madre consume algunos tóxicos, tiene alguna enfermedad o infección o simplemente no se alimenta de la forma adecuada puede hacer que la calidad de la leche se vea disminuida y por tanto al momento de ser

consumida por el bebé este pueda absorber estos agentes tóxicos guardarlos en su sistema y con la constante exposición llegar a desarrollar enfermedades.

Otro factor o condicionante para presentar enfermedades es la programación metabólica o también llamada epigenética, la cual ha despertado el interés en las personas hace apenas unos años, este término consiste en exponer a las personas a diferentes estímulos o agresiones ambientales que pueden desencadenar adaptaciones en el epigenoma sin llegar a afectar al ADN, y se pueden producir cambios permanentes en la fisiología del organismo, es decir al estar en constante estímulo extraño nuestro sistema es capaz de adaptarse a este estímulo más no cambiar. Estos estímulos pueden ser de diferente origen, por ejemplo: algunos tóxicos, infecciones, el tabaquismo materno y el tipo de alimentación que se tenga durante el embarazo y lactancia.

Puede decirse que la programación metabólica es la aparición de una enfermedad no transmisible que se da por la interacción de diversos aspectos genéticos y estilos de vida a lo largo de tiempo que se van acumulando hasta que se desarrolle por completo y se pueda percibir ya sea físicamente o con algún estudio químico o médico.

En la actualidad las carnes que consumimos ya sean: pollo, res, pavo, cerdo o conejo también tienen influencia en nuestra salud, ya que hoy en día la alimentación de estos animales ya no se da de forma normal, sino más bien química, pues ahora se les alimenta con preparados que se venden de forma comercial que están llenos de hormonas para que estos seres vivos puedan crecer más rápido y la venta de estos también se haga de forma más amplia. Estas hormonas pueden pasar a nuestro organismo y provocarnos daños como intoxicaciones que pueden traer síntomas como: cefaleas, vómitos, taquicardia, vértigo y en casos más extremos la muerte, por ello es que se considera hoy en día como un factor para desarrollar enfermedades.

Para finalizar, como vimos existen diversos determinantes que pueden hacer que nuestra salud se vea comprometida en algún punto de nuestra vida y todas recaen en un punto muy importante que es la alimentación, pues esta es importante incluso desde antes de la concepción para que la madre tenga todos los nutrientes necesarios que su bebé necesite para poder crecer y desarrollarse de forma adecuada, es importante en la etapa infantil pues es en esta etapa que se necesitan la mayor cantidad de nutrientes para poder crecer y desarrollar un organismo funcional y sano, el consumo de animales debe ser vigilado para evitar que las sustancias con las que están alimentados pueda desencadenar problemas en humanos y están implicados también los estímulos ambientales y la parte genética que a largo

plazo y juntando varios factores pueden hacer que nuestro metabolismo tenga una adaptación y llegue a afectar nuestra calidad de vida. Una buena alimentación es y será siempre uno de los principales factores para mantener una buena salud y evitar enfermedades, hoy en día las personas ya pueden ser conscientes de lo que comen y con ello poder asegurar un buen futuro lleno de energía y principalmente de salud.

BIBLIOGRAFÍA

UDS. (2022). *Antología nutrición en enfermedades cardiovasculares*. México. UDS. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7b78ba6ea2c25e81950bae0632a39f4c-LC-LNU603.pdf>