



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

**Nombre del profesor: Morales
Gómez Nayeli**

**Nombre del trabajo: Cuadro
comparativo**

Materia: Seminario de tesis

Grado: 8°A

Grupo: LNU

Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de Enero de 2023.

La relación entre la microbiota intestinal y las emociones

Que me gusta	Que no me gusta	Que tanto conozco del tema	Tiempo
<ul style="list-style-type: none">• Conocer como lo que comemos puede afectar el cómo nos sentimos.• Saber todos los microorganismos que existen en nuestro intestino y para que ayuda cada uno.	<ul style="list-style-type: none">• El tema carece de bastante información en libros científicos lo cual dificulta un poco el hecho de que sería documental.	Poco	7 meses

Microbiota intestinal y trastornos del comportamiento mental

Reseña: El eje intestino-cerebro es un eje que se ha estudiado desde hace años y el cual está relacionado directamente con el sistema nervioso entérico, autónomo y central. La inflamación intestinal provocada generalmente por liposacáridos puede atravesar los intestinos y puede llegar a la zona hematoencefálica participando así en una inflamación en el sistema nervioso central. Las señales que se envían al cerebro son principalmente moduladas por el nervio vago, el cual se encarga de parte del sistema digestivo (descansar y digerir). La disbiosis puede provocar una baja o un aumento de la secreción de neurotransmisores lo cual trae consigo la aparición de manifestaciones psiquiátricas como trastorno del espectro autista, depresión, ansiedad y déficit de hipoactividad.

(Castañeda, 2020)

Microbiota intestinal, probióticos y salud mental

Reseña: La microbiota intestinal es el conjunto de microorganismos que viven naturalmente en el intestino, y estos son capaces de producir y suministrar muchos neurotransmisores como la serotonina, el ácido gamma-amino butírico que actúan sobre el eje intestino-cerebro, los cuales juegan un papel importante en la fisiopatología de problemas mentales como depresión y ansiedad. El uso de probióticos y prebióticos juegan un papel importante en la inmunidad y restauración de la microbiota intestinal, y con ello tener una buena salud intestinal.

(Scorza, Piccini, & Zunino, 2019)

Composición de la microbiota

Reseña: Se calcula que el número total de microorganismos que componen la microbiota es de 10×10^{14} , lo que supone una cantidad diez veces mayor que el número total de nuestras células. La composición de la microbiota no es estática y debe adaptarse al lugar donde reside y a las funciones que desarrolla. Además, esta composición se verá afectada por la dieta, los estilos de vida o el consumo de antibióticos, entre otros factores. La microbiota de un individuo varía a lo largo de su vida condicionada por el parto y la lactancia.

(Gómez, Ramón, Pérez, & Blanco, 2019)

Mecanismos de señalización desde la microbiota intestinal hacia el cerebro

Reseña: La evidencia actual menciona que los medios a través de los cuales se da la interacción MIC se produce por medio de mecanismos neuroinmunes y

neuroendocrinos con una importante participación del nervio vago. Las moléculas que permiten este mecanismo incluyen Ácidos Grasos de Cadena Corta, Ácidos biliares secundarios y metabolitos del triptófano. Estas moléculas interactúan directamente con las células enterocromafines, células enteroendocrinas y el sistema inmunitario de la mucosa intestinal. Las vías de señalización para que esta relación se produzca aún son material de debate y se han propuesto modelos de una interacción directa en el SNC o a través de vías periféricas como el nervio vago. Además, produce y/o regula diversas moléculas neuroactivas como la serotonina (5-HT), el GABA, la dopamina, histamina y la norepinefrina. (Fuenmayor, Rivadenerira, Fajardo, & Arévalo, 2021)

La fibra dietética, prebióticos y probióticos

Reseña: Para la salud de la microbiota es necesario el consumo recomendable de fibra en nuestra dieta y la incorporación de alimentos prebióticos y probióticos. Varios estudios han detallado sus efectos beneficiosos en individuos, definiéndolos como una nueva estrategia psicobiótica. La fibra tiene propiedades diferentes en función de su solubilidad en agua, la capacidad que tenga de fermentar y su viscosidad. La fibra insoluble tiene efecto laxante y es escasamente o nada fermentada, mientras que la soluble en agua es rápidamente fermentada por las bacterias intestinales, retrasando el tiempo de tránsito intestinal, reduciendo la velocidad de absorción de los nutrientes y las concentraciones plasmáticas de glucosa y colesterol. Un déficit en la ingesta de fibra está relacionado con la patogénesis de numerosas enfermedades gastrointestinales, y un aumento en su consumo tiene efectos beneficiosos en la salud mental, disminuyendo la depresión y el envejecimiento cerebral.

(Ramallo, 2019)

Obesidad y sobrepeso: sus riesgos para la salud

Que me gusta	Que no me gusta	Que tanto conozco del tema	Tiempo
<ul style="list-style-type: none">• Que es un tema bastante amplio y que tiene muchas variantes las cuales se pueden estudiar.• Es un tema bastante fácil de entender y no tiene terminología muy desconocida.	<ul style="list-style-type: none">• El tema está ya muy estudiado en diferentes ramas y no hay información tan nueva que se quiera investigar.	Bastante	7 meses

Fisiopatología de la obesidad

Reseña: La obesidad es una enfermedad con diferentes factores de riesgo entre los cuales encontramos el sedentarismo, dependencia de alimentos procesados, consumo de alcohol, déficit de horas de sueño y el uso de fármacos. Las principales complicaciones asociadas a esta enfermedad son las cardiovasculares, endocrinometabólicas, digestivas, respiratorias y cáncer principalmente de esófago, colon, recto, vesícula biliar, riñón. Próstata, útero y cáncer de mama.

(Rodota & Castro, 2014)

Tipos de obesidad

Reseña: Una de las clasificaciones de los tipos de obesidad se basa en la morfología de los cuerpos de las personas. Uno de ellos es la obesidad androide, en donde la grasa corporal se ve aumentada generalmente en la parte superior del cuerpo y es más común en varones que en mujeres. El otro tipo es la obesidad ginecoide que es más común en mujeres y se caracteriza por un aumento en la grasa corporal en la parte inferior del cuerpo y generalmente trae como consecuencia artrosis en columna y rodillas. La etiología de la obesidad es muy variada, ya que existen diferentes factores que determinan esta enfermedad, entre los que encontramos factores ambientales, genéticos, alimentarios, psíquicos, endocrinos, metabólicos y por medicamentos.

(Cervera, Clapés, & Rigolfas, 2004)

Epidemiología de la obesidad

Reseña: La obesidad es una enfermedad con alta prevalencia en México y en todo el mundo, es así, que es una enfermedad de importancia mundial, pues los índices van aumentando año con año. Los países con mayor prevalencia son Estados Unidos, México, Arabia Saudita, Reino Unido, Alemania, Bulgaria y España. La obesidad se asocia a otros problemas de salud que son muy complicados lo que aumenta los costes en cada país ya que son gastos sanitarios que le corresponden a los países para intentar bajar los índices de morbilidad de la obesidad.

(Agudo, 2017)

Tratamiento de la obesidad

Reseña: El tratamiento de la persona con obesidad tiene como objetivo la reducción de peso hasta llegar a uno que se considere saludable, para ello es importante que el paciente haga una restricción calórica y aumente o inicie con un poco de actividad física. Para ello hay que evaluar todos los aspectos del paciente para comenzar a cambiar sus hábitos hasta lograr un estilo diferente para él, así mismo se debe evaluar si el paciente necesita la administración de fármacos e incluso si debe someterse a una cirugía bariátrica.

(Otero, 2012)

Factores que modifican el desarrollo de la obesidad

Reseña: La obesidad es consecuencia de un desbalance energético, es decir, un aumento del consumo de kilocalorías y un menor gasto de energía. Existen muchos factores involucrados en el desarrollo de la obesidad, la resistencia a la insulina es uno de ellos, ya que se ha visto que hay una resistencia a la insulina relacionada con el aumento de peso, pero cuando existe una reducción de peso esta se ve favorecida. La resistencia a la insulina aumenta el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II y enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial.

(Rodríguez & Menendez, 2008)

Asistencia nutricional para pacientes con insuficiencia renal

Que me gusta	Que no me gusta	Que tanto conozco del tema	Tiempo
<ul style="list-style-type: none">• Que es un tema bastante amplio y que tiene muchas enfermedades en las que puedo investigar.• La alimentación en pacientes nefrópatas debe ser bastante concisa y específica tanto en macros como en micronutrientes.	<ul style="list-style-type: none">• Que se debe tener en cuenta todas las vitaminas y minerales en cada planificación de menú y en cada condición del daño renal.	Poco	7 meses

Nutrición y dietoterapia

Reseña: Los pacientes con enfermedades renales requieren una atención diferente y constante a los otros pacientes, ya que sus requerimientos de macro y micronutrientes deben ser controlados con el objetivo de ofrecer una solución para aminorar los padecimientos del paciente. Entre los componentes principales que deben ser vigilados encontramos a las kilocalorías, proteínas, sodio, potasio, fosforo, calcio, lípidos, grasas saturadas y colesterol, hierro y vitaminas.

(Lutz & Przytulski, 2011)

Dieta en la hemodiálisis

Reseña: Los pacientes con terapia de hemodiálisis deben seguir una dieta normoenergética pero adaptada a sus necesidades como peso, talla y el ejercicio físico que la persona realiza. Deben evitarse las dietas hipocalóricas ya que pueden afectar el metabolismo y en caso de sobrepeso este deberá tratarse de manera moderada. En el consumo de proteínas se recomienda de 1.1 a 1.3 g/kg/día y en algunos casos se debe añadir una suplementación del aminoácido histidina. Las grasas en estos pacientes deben disminuirse en especial las grasas saturadas y pueden consumirse grasas como aceite de oliva, de canola y algunas semillas.

(Cervera, Clapés, & Rigoflas, Alimentación y dietoterapia, 2004)

Evaluación nutricional en el paciente renal

El estado nutricional del paciente renal es muy importante ya que se ha demostrado que un buen estado nutricional disminuye las complicaciones y la evolución de las enfermedades renales. Los parámetros para realizar una evaluación nutricional de los pacientes nefrópatas debe incluir la anamnesis, los parámetros antropométricos, el índice de masa corporal y cuestionarios sobre su estilo de vida. Se debe tener un monitoreo de proteínas la cual puede obtenerse a través de una encuesta dietética de 3 días, la cual ayuda a estimar la tasa de catabolismo proteico. Los requerimientos nutricionales de los pacientes con enfermedades renales pueden calcularse a través de diferentes ecuaciones, entre las más adecuadas encontramos a la fórmula de Harris-Benedict que es ideal para pacientes con enfermedad renal aguda y crónica.

(Agudo T. , 2017)

Atención dietoterapéutica en pacientes con enfermedades renales

Reseña: Durante las sesiones de hemodiálisis se debe suministrar un aporte energético que incluya del 25 al 30% de las recomendaciones energéticas diarias, y de proteínas de 1.2 a 1.4 g/kg/día. Las proteínas se recomiendan en su mayoría de bajo valor biológico y dejar las de alto valor biológico en menor cantidad para que el trabajo de filtración de los riñones se vea disminuido. El cálculo de las necesidades energéticas debe ser individualizado por las pérdidas exigentes y los procesos infecciosos, inflamatorios y crónicos. El consumo de las grasas se recomienda de origen vegetal y el colesterol puede ser consumido sin exceder la cantidad de 300 mg al día.

(Pineda, 2008)

Restricción de proteínas en la enfermedad renal crónica

Reseña: La función natural de los riñones es la eliminación de productos nitrogenados en forma de urea, con las enfermedades renales estos desechos nitrogenados se acumulan, es por ello que se debe hacer una restricción de proteínas y fue el tratamiento principal cuando aún no existía la diálisis. Se estima que la dieta hipoproteica retrasa la progresión de la enfermedad renal crónica. La OMS determinó que la ingesta de proteínas mínima para mantener un balance proteico equilibrado es de 0.6 g/kg/día, lo ideal es mantener una moderada restricción proteica que junto a los hábitos del paciente eviten riesgos de malnutrición. Así mismo la dieta vegana puede ser ideal y puede aplicarse a estos pacientes para evitar la progresión de la enfermedad.

(Sellarés & Rodríguez, 2022)

Consumo de suplementos alimenticios en el deporte

Que me gusta	Que no me gusta	Que tanto conozco del tema	Tiempo
<ul style="list-style-type: none"> • Que existen muchos suplementos alimenticios en el mercado que se pueden estudiar. • Los beneficios que se pueden obtener al consumir ciertos suplementos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Que es un tema que se enfoca más al deportista y el área del deporte no es tan de mi agrado y existen muchos suplementos consumidos que carecen de evidencia científica. 	Poco	7 meses

Suplementación de vitaminas

Reseña: En la población en general el uso de multivitamínicos es muy común si se carece alguna deficiencia de alguna vitamina, es por ello, que en el área deportiva el consumo de suplementos vitamínicos se ve en aumento ya que el cuerpo requiere una cantidad mayor de estos debido al desgaste que el cuerpo está presentando, y por la fatiga o inhibición de absorción que está presentando el cuerpo de las personas, es por ello que se recurre a suplementaciones de vitaminas. Las deficiencias de vitaminas en el organismo pueden reducir el rendimiento del deportista, pero tampoco está comprobado que valores por encima de los normales lo mejore, es por ello que solo debe suplementarse en caso de deficiencia de alguna por causa de falta en la alimentación o inhibición de la absorción.

(González, 2006)

Suplementos y alimentos para deportistas

Reseña: Los deportistas buscan suplementarse con el objetivo de favorecer la adaptación al entrenamiento, aumentar el aporte de energía, permitir que su entrenamiento pueda ser más duradero e incluso favorecer las lesiones que se presenten, mejorar el rendimiento físico durante los entrenamientos y detener o reducir las interrupciones por fatiga durante los ejercicios. Entre los principales alimentos que los deportistas suelen consumir se encuentran los batidos que aportan líquidos e hidratos de carbono, geles altos en carbohidratos y barritas para deportistas que aportan hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y minerales. Además de que entre el mundo del deporte las personas suelen consumir píldoras, pociones y preparados en polvo que pocas veces están respaldados científicamente y en vez de traer beneficios pueden acarrear consecuencias sobre su rendimiento deportivo.

(Schamasch, 2012)

Consumo de creatina

Reseña: La creatina es una molécula que nuestro cuerpo produce de manera natural a partir de tres aminoácidos como lo son la arginina, glicina y metionina, pero además se puede obtener de manera exógena principalmente de alimentos como la carne y pescado, pero además en los últimos años la podemos encontrar en polvos listos para su consumo siempre y cuando se disuelva en algún líquido. El consumo de creatina ayuda a aumentar las reservas de fosfocreatina intramuscular, lo cual ayuda a mejorar las vías energéticas de los fosfógenos y

favorece el rendimiento en las disciplinas de alta intensidad y corta duración como las anaeróbicas, es importante mencionar que sus beneficios se obtienen siempre y cuando se consuma de manera crónica.

(Martínez, s/f)

Consumo de cafeína

Reseña: Muchos deportistas suelen consumir cafés, té y sus derivados para aumentar el rendimiento físico, e incluso llegan a consumir refrescos de cola, chocolates y preparados farmacológicos para tener más energía al momento de realizar sus entrenamientos. El uso de la cafeína es debido a que posee propiedades excitantes y antipsicóticas que producen una estimulación del ánimo, disminuyen la fatiga y aumenta la capacidad de rendimiento, además de que mejora la función neuromuscular y la contracción muscular esquelético. La suplementación con cafeína puede optimizar el rendimiento deportivo ya que actúa a nivel del sistema nervioso central y periférico. La evidencia científica señala que la cafeína aumenta el rendimiento durante el ejercicio deportivo aeróbico como ciclismo, remo, natación, tenis, triatlón y baloncesto.

(Nieves, 2019)

Ayudas ergogénicas ilegales

Reseña: En el mundo del deporte es muy común encontrar ciertas sustancias que son consumidas por los deportistas que son ilegales, generalmente lo son porque poseen efectos nocivos sobre la salud, aunque posean un efecto ergogénico también pueden acarrear grandes problemas de salud. Estas sustancias pueden ser de origen natural o químico. Entre los más comunes de origen químico encontramos a la heroína, cocaína y el alcohol, los cuales tienen un efecto de manera inmediata por lo que generalmente se ingieren justo antes de las competencias. Muchas ocasiones son usadas estas drogas para evitar el

cansancio y la fatiga durante la competencia y así someter a las personas a dar su mayor esfuerzo físico durante las competencias. Hoy en día se encuentra a la venta también sustancias nocivas para el cuerpo, pero de uso y venta legal como los beta-bloqueantes, hormonas del crecimiento, anabólicos esteroides y algunos estimulantes del sistema nervioso.

(Gómez G. , 2017)

Crecimiento y desarrollo infantil

Que me gusta	Que no me gusta	Que tanto conozco del tema	Tiempo
<ul style="list-style-type: none"> • Que es un tema interesante porque se enfoca en niños de diferentes edades. • Toda la parte de adquisición de habilidades motoras y cognitivas que presentan a determinada edad los infantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Que es un tema que tiene muchos componentes lo que hace difícil su estudio y la nutrición infantil específicamente desde el nacimiento hasta preescolar no es tan de mi agrado, prefiero la etapa escolar. 	Medio	7 meses

Factores de riesgo de problemas en el desarrollo infantil

Reseña: La mayoría de los problemas que se presentan en el crecimiento y desarrollo de los niños suelen clasificarse en riesgos biológicos y ambientales.

Los problemas biológicos suelen estar relacionados a problemas pre, peri y postnatales y a factores genéticos como problemas en el metabolismo, problemas endócrinos y malformaciones congénitas. Los problemas ambientales suelen estar más relacionados con malas condiciones de salud, el estilo de vida, los recursos económicos, la educación y las prácticas inadecuadas del cuidado de los niños.

(Figueiras, Neves, Rios, V, & Benguigui, 2011)

Trastornos del desarrollo adaptativo

Reseña: Los trastornos del desarrollo adaptativo son problemas a nivel mental que los niños pueden llegar a presentar y que influye y perjudica a los niños para alcanzar las funciones tempranas del desarrollo como las habilidades del lenguaje, de comunicación, de socialización y desarrollo motor. Usualmente estos trastornos son tratados con medicamentos y ciertas terapias especializadas que ayuden al infante a desarrollar las habilidades necesarias, con estas terapias se busca que el niño aumente sus capacidades y que se prevenga problemas nuevos. Entre los principales trastornos se encuentra el de Rett, trastorno desintegrativo de la infancia y el trastorno profundo del desarrollo no especificado.

(Mh Education, s/f)

Principales factores que intervienen en el desarrollo infantil

Reseña: Existen dos factores determinantes que intervienen en el desarrollo infantil, uno interno y el otro externo. Los factores externos hacen alusión a la alimentación, nutrición, variables ambientales o experiencias del niño, la cultura

y el aprendizaje social, mientras que los factores internos se relacionan más con la carga genética y la maduración del sistema nervioso.

(Federación de enseñanza de Andalucía, 2010)

Factores que influyen en el crecimiento físico

Reseña: Actualmente se sabe que el crecimiento físico está determinado por la herencia genética pero también existen otros factores que están relacionados como el aspecto socioeconómico, el étnico, el ambiente geográfico y clima, la actividad física y los aspectos nutricionales, los aspectos anteriores constituyen factores extrínsecos los cuales están determinados por las condiciones del medio ambiente y pueden afectar los dominios biológicos y conductuales. Los factores intrínsecos están relacionados con el sistema neuro-endocrino y encontramos además de la herencia genética a las enfermedades y hormonas.

(Gómez, Arruda, Luarte, & Urra, 2016)

Concepto de crecimiento y desarrollo

Reseña: El crecimiento es un proceso que indica una hipertrofia y es el resultado de la división celular y síntesis de proteínas, se refleja simple vista por el tamaño y peso de una persona. Mientras que el desarrollo es un proceso dinámico caracterizado por la hiperplasia de las células, y se refiere al aumento progresivo de las habilidades y capacidades para funcionar. Dentro de ambos procesos se alcanza el aumento de capacidad y adaptabilidad necesario para su interacción con el exterior.

(Romá, 1996)

Bibliografía

- Agudo, A. (2017). *Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo*. Toledo: Aula médica formación en salud.
- Agudo, T. (2017). Evaluación nutricional. En T. Agudo, *Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo* (págs. 258-266). Toledo: Aula médica.
- Castañeda, C. (Junio de 2020). Microbiota intestinal y trastornos del comportamiento mental. La Habana, España.
- Cervera, P., Clapés, J., & Rigolfas, R. (2004). En *Alimentación y dietoterapia* (págs. 291-298). Madrid: McGRAW-HILL Interamericana.
- Cervera, P., Clapés, J., & Rigolfas, R. (2004). Alimentación y dietoterapia. En P. Cervera, J. Clapés, & R. Rigolfas, *Alimentación y dietoterapia* (págs. 301-315). Madrid: McGRAW-HILL Interamericana.
- Federación de enseñanza de Andalucía. (Marzo de 2010). Características generales y factores que intervienen en el niño/a hasta los 6 años de edad. Andalucía, España.
- Figueiras, A., Neves, I., Rios, V, & Benguigui, Y. (2011). *Manual para la vigilancia del desarrollo infantil (0-6 años) en el contexto de AIEPI*. Washington: OPS.
- Fuenmayor, L., Rivadenerira, J., Fajardo, T., & Arévalo, J. (23 de Noviembre de 2021). *Scielo*. Obtenido de <http://www.scielo.org.bo/pdf/vrs/v5n13/a6-75-86.pdf>
- Gómez, G. (2017). Consumo de suplementos nutricionales en los gimnasios.
- Gómez, M., Ramón, T., Pérez, L., & Blanco, j. (01 de Febrero de 2019). *Neurología*. Obtenido de Neurología: <https://neurologia.com/articulo/2018223>
- Gómez, R., Arruda, M., Luarte, C., & Urra, C. (Septiembre de 2016). Enfoque teórico del crecimiento físico de niños y adolescentes. Pamplona, España.
- González, J. (2006). *Ayudas ergogénicas y nutricionales*. Badalona: Paidotribo.
- Lutz, C., & Przytulski, K. (2011). *Nutrición y dietoterapia*. Ciudad de México: McGRAW HILL.
- Martínez, J. (s/f). *Guía de suplementación deportiva*.
- Mh Education. (s/f). El crecimiento y el desarrollo físico infantil.

- Nieves, G. (2019). Obtenido de Archivos de medicina del deporte: <https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/Doc-consenso-ayudas-2019.pdf>
- Otero, B. (2012). *Nutrición*. Estado de México: Red Tercer Milenio S. C.
- Pineda, S. (2008). Atención dietoterapéutica en pacientes con enfermedades renales crónicas. En M. Hernández, *Dietoterapia* (págs. 102-107). La Habana: Ciencias Médicas.
- Ramallo, A. (02 de Junio de 2019). *Riull*. Obtenido de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/15149/La%20Flora%20Intestinal%20Microbiota,%20Nutricion%20y%20Salud%20Mental..pdf?sequence=1>
- Rodota, L., & Castro, M. (2014). *Nutrición clínica y dietoterapia*. Buenos Aires: Médica Panamericana.
- Rodríguez, A., & Menendez, O. (2008). Manejo nutricional de la obesidad, la hipertensión arterial y el síndrome metabólico. En M. Hernández, *Dietoterapia* (págs. 49-50). La Habana: Ciencias Médicas .
- Romá, M. (1996). Crecimiento y desarrollo del niño. En M. Romá, *Introducción a los cuidados de enfermería infantil* (págs. 1-15). Alicante: Club universitario .
- Schamasch. (2012). Suplementos y alimentos para deportistas. *Nutrición médica para deportistas*, 32-36.
- Scorza, C., Piccini, C., & Zunino, P. (2019). Microbiota intestinal, probióticos y salud mental. *Revista de psiquiatría*, 33-41.
- Sellarés, V., & Rodríguez, D. (23 de Mayo de 2022). *Nefrología al día*. Obtenido de Nefrología al día: <https://nefrologiaaldia.org/es-articulo-nutricion-enfermedad-renal-cronica-220>