



Mi Universidad

Ensayo

Nombre De La Institución: Universidad Del Sureste.

Materia: Nutrición En La Infancia y Adolescencia.

Licenciatura: Nutrición.

Tema: Obesidad En Adolescentes, Prebióticos y Probióticos.

Docente: Verónica Velázquez Roblero.

Alumno(a): Sandra Ramos Solís

Grado:5 Grupo: A.

Fecha: 01-04-23. Tapachula Chiapas.

INDICE

INTRODUCCION.....	2
DESARROLLO.....	3
CONCLUSION.....	4
REFERENCIAS.....	5

INTRODUCCION

En la actualidad Mexico ocupa el primer lugar en obesidad, mas en obesidad en niños y adolescentes. Tratamos de enfocar lo ¿Qué es la obesidad?, si la ¿obesidad es una enfermedad genetica?, ¿Cuáles son las principales causas o factores de riesgo de la obesidad?. Tambien cuales son los factores que contribuyen en la obesidad, tener en cuenta que esta enfermedad se ha ido desarrollando durante los años y van creciendo poco a poco, en la actualidad se esta tomando medida que pueda ayudar a frenar la obesidad, pero todo esto depende de las familias ya que ellas son la primer causa de un desorden de la conducta alimentaria y tambien llevar una vida sedentaria. Hoy en dia podemos ver que las personas prefiere ver tv o jugar videos juegos o dormir, que dedicarse a hacer ejercicio unos 20 minutos. Los probioticos en nuestro organismo habita lo que es un conjunto muy numeroso y diverso de microorganismos ya que unos son estables y otros variables. Podemos saber lo ¿Qué son los probioticos?, ¿ como se selecciona un probiotico?, si llega hacer seguros los probioticos, y ¿ como se determina la seguridad de un probiotico?, y tambien saber como actuan los probioticos. Los prebioticos son hermanos de los probioticos ya que esto son las condiciones normales las distintas superficies del organismo ya que son colonizadas por un gran numero de celulas microbianas. Tenemos lo que es un concepto de actividad prebiotica, los principales prebioticos, los oligosacaridos de la leche humana, lo que es una industria alimentaria, los prebioticos comercializados y los nuevos prebioticos que esta existiendo en la actualidad. La seguridad y tolerancia y las aplicaciones clinicas, las enfermedades alergicas y la enfermedades digestivas y las infecciosas y los recién nacidos pretermino.

DESARROLLO

Obesidad En Adolescentes: La obesidad en Mexico ha sido un problema que se ha tenido durante los años y viene perjudicando a la población mexicana. Para comenzar debemos saber que la obesidad no es un aumento de peso, si no que se define como un exceso de un acumulo de grasa corporal en una proporción que afecta negativamente a la salud de un individuo, también es resultado de un balance positivo prolongado de energía. Debemos tomar en cuenta que puede haber personas con más masa corporal, pero esto no significa que esa persona este en obesidad, lo que pasa es que se dedica al ejercicio y esto hace que tenga más masa muscular y no es obeso. Aparte de tener obesidad en Mexico también está lo que es el sobrepeso y la desnutrición. Existe varios lugares que cuenta más con el sobrepeso que la obesidad o lugares que pasa por extrema desnutrición. También debemos saber si la obesidad puede llegar ser una enfermedad genética, claramente no ya que esto no se puede heredar genéticamente si estuviera otra enfermedad como el hipotiroidismo si ya que esto hace cambio con el ADN. Los factores principales sea causas o factores de riesgo de la obesidad puede llegar ser una abundancia alimentaria, el que comamos demasiado, llevemos una vida sedentaria y no realicemos ningún tipo de ejercicio, los factores principales para la obesidad es la familia, vida sedentaria, educación e información que nos llegue a brindar, debemos tener en cuenta que hoy en día las personas se dedica a otras cosas menos importante que cuidar su vida, en llevar una vida saludable, en realizar actividad física, tener una dieta balanceada rica en frutas verduras y consumir carnes magras, consumir cereales y legumbres, cambiar los carbohidratos simples por los completos. Otra cosa importante es saber si la obesidad es una enfermedad socioeconómica o no podemos decir que si ya que teniendo suficiente dinero podemos comprar la comida que nosotros queramos y las cantidades que uno mismo quiere elegir, pero también existe personas que no cuenta con los recursos suficientes para poder gastar en comida chatarra en grandes cantidades, pero eso no importante ya que teniendo lo que sea en casa y comiendo más de una o dos porciones que uno debe comer, también puede subir de peso. La obesidad se previene con una alimentación adecuada, actividad física de 1 hora al día, dejar de ser sedentario, dormir las 8 horas, evitar los alimentos procesados y hacer un cambio en la familia.

Probioticos y Prebioticos: A veces hemos escuchado la palabra probioticos, pero desconocemos lo que es, bueno un probiotico es lo que nuestro organismo habita un conjunto muy numeroso y diverso de microorganismos, ya que unos son estables, otros variables que en su totalidad, llegan a recibir el nombre de microbiota. Es bueno consumirlos ya que proporcionan grandes beneficios para la salud, se llega a encontrar naturalmente en algunos alimentos fermentados, agregados a algunos productos alimenticios y disponibles como en algunos suplementos alimenticios. Estos alimentos debe tener pruebas científicas que haya sido generalmente aceptadas. Para poder seleccionar un probiotico se necesitan tres criterios fundamentales; el criterio tecnológico, el criterio de funcionalidad y la seguridad, cada uno de estos criterios son importantes para poder llegar a una selección de un probiotico. Debemos tener en cuenta la seguridad que debe tener un probiotico y son los siguientes:

- Resistencia a antibióticos.
- Identificación genética individual.
- Actividades metabólicas.
- Estudios en animales.

Es importante tener en cuenta estos 4 puntos. Los probióticos actúan para la modificación de la microbiota intestinal, tener un mantenimiento de la integridad y de la función de la barrera intestinal.

Prebioticos: Ellos son familia de los probióticos, solo que los prebióticos son fibras vegetales especializadas ya que estas actúan como fertilizantes que estimulan el crecimiento de bacterias en el intestino. Lo podemos encontrar en variada de frutas y verduras pero especialmente en todas aquellas que contienen carbohidratos complejos, como es la fibra y el almidón. Algo importante son los oligosacáridos de la leche humana, ya que la leche materna es el sustrato natural de oligosacáridos. Una diferencia importante que tiene los probióticos de los prebióticos, son que los prebióticos llegan a ser empleados como ingredientes alimentarios de galletas, cereales, chocolate, pasta y un sinnúmero de alimentos de la industria alimentaria. Existen enfermedades alérgicas estas son de colonización bacteriana intestinal, tenemos las enfermedades digestivas y estas llegan a ser provocadas cuando los disacáridos sintéticos no son absorbibles. Y por último las enfermedades infecciosas esto llega a pasar cuando un recién nacido presenta un sistema inmune inmaduro y desde esto se presentan las enfermedades.

CONCLUSION

La obesidad una enfermedad mortal que va terminando poco a poco a las personas. En mi punto de vista despues de explicar sobre la obesidad y los factores que contribuyen en la vida de un paciente, es tener empatia con ellos siempre apoyar como familia para que nunca se rinda del objetivo que quiera lograr, existe varias personas que se levanta todos los dias con la esperanza de algun dia verse delgados y claro que lo van a lograr con aliemntacion sana, una vida llena de ejercicio y siempre de dejar la flojera. Mexico puede dejar de estar en la primera posicion en obesidad si se lo promete. Los probioticos y prebioticos son importante para el ser humano ya que nos ayudan a la microbiota, nos evitar las enfermedades digestivas, alergicas y infecciosas, los probioticos lo encontramos en productos fermentados y los prebioticos en las frutas y vegetales.

REFERENCIAS

1. Barlow Se. Expert Committee recommendations regarding the prevention, assessment and treatment of child and adolescent overweight and obesity: summary report. *Pediatrics*. 2007;120:164-92.
2. Carroll AE. Obesity interventions can improve more than just body mass index. *JAMA Pediatr*. 2013 sep 9. [En prensa] doi: 10.1001/jamapediatrics.2013.2405.