



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán*

*Nombre del tema: ensayo (obesidad, probióticos y prebióticos)*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: nutrición en la infancia y adolescencia*

*Nombre del profesor: verónica Velázquez robledo*

*Nombre de la Licenciatura: nutrición*

*Cuatrimestre: 5to*

*Lugar y fecha: Tapachula Chiapas 02/04/23*

# Índice

|                   |   |
|-------------------|---|
| Introducción..... | 3 |
| Desarrollo.....   | 4 |
| Conclusión.....   | 6 |
| Bibliografía..... | 7 |

## **Introduccion**

En este ensayo se hablara sobre temas muy importantes que mecionaremos mas adelante , ya que veremos el por qué de la falta de ejercicio y como eso puede llegar a perjudicar nuestra salud incluyendo también la mala alimentación que le damos a nuestro cuerpo, y que en base a ello podemos desarrollar ciertas enfermedades o puede ser que sea un factor para poder desarrollar algunas complicaciones en un futuro si no le tomamos importancia a nuestra alimentación

## Desarrollo

Obesidad: Actualmente, uno de los mayores problemas que presenta la sociedad es el alto índice de obesidad que hay a nivel mundial. Existen casos de hombres, mujeres y niños, cuya salud se ve afectada por los diferentes males que ocasiona. Sus organismos sufren todo tipo de enfermedades y desarrollan trastornos emocionales producto de un sistema que enaltece el aspecto físico. Entonces, solo queda analizar cuáles son sus causas y de qué modo se puede concientizar a la gente para que tomen medidas al respecto. En primer lugar se tiene que hablar de la mala alimentación. En muchos países, el consumo de comida rápida se ha vuelto una costumbre altamente peligrosa. Algunas personas dicen que es por su bajo costo, mientras que otros ponen como excusa la falta de tiempo. Pero al margen de estas razones, no hay argumento válido que compense el grave daño que se están ocasionando. Asimismo, las posibles consecuencias en un futuro, a mediano o largo plazo, deberían ser suficientes para evitar que continúen con este comportamiento. Los efectos adversos de la obesidad en la salud en la etapa más productiva de la vida se traducen en menor productividad social, mientras que los altos costos directos en la atención de las enfermedades provocadas por la obesidad y en sus secuelas implican un elevado gasto en la atención de estas consecuencias de la obesidad, distraendo recursos que podrían utilizarse en políticas de desarrollo económico y social. De modo que la obesidad no sólo tiene efectos adversos en la salud, sino en el desarrollo económico y social de los mexicanos.

En este contexto de opulencia de abundancia alimentaria y de pereza es fácil de entender la epidemia de la obesidad ya que pequeños balances positivos de energías sostenidos en el tiempo son capaces de generarla el peso corporal el grado de adiposidad y el contenido de energía del cuerpo humano está bajo el control de varios sistemas reguladores que emiten señales integradas en El hipotálamo y que regula muy eficazmente el hambre y la saciedad la ingesta y el gasto de energía cambios mínimos en este sistema complejo extremadamente preciso y aún no del todo conocido que favorezca el depósito de energía en el tejido adiposo conducen a la obesidad. Una pequeña ingesta calórica adicional por encima de la necesidad para el mantenimiento del peso corporal que suponga un balance positivo de energía de tan solo 120 kilocalorías por día equivalen a una bebida azucarada si es consumida diariamente durante 10 años significaría un balance positivo de unas 438.00 kilocalorías que desde un punto de vista teórico representaría un incremento de peso corporal de 50 kg por ello pequeños excesos de aportes de energía pero en periodos prolongados de tiempos son suficientes para ocasionar una ganancia ponderal excesiva en un porcentaje elevado de la población de la misma forma un descenso moderado que pero persistente en la actividad física también influye en un mayor ganancia de peso.

Probióticos y prebióticos: en condiciones normales las distintas superficies del organismo son colonizadas por un gran número de células microbianas dentro de esta superficies el intestino es la zona más intensamente colonizada y constituye un ecosistema altamente dinámico la microbiota intestinal desempeñan papel clave en la salud de los individuos con funciones como la de proteger frente a la colonización de gérmenes patógenos y regular el tránsito intestinal junto los ácidos biliares y promover la circulación. Los alimentos funcionales están constituidos principalmente por los probióticos microorganismos que administrados en cantidades adecuadas producen un efecto beneficioso en la salud y el bienestar del huésped los prebióticos y los simbióticos asociación de los dos anteriores son ingredientes no digeribles de los alimentos que afectan beneficiosamente al huésped estimulando selectivamente el crecimiento y la actividad de un limitado número de bacterias en el colon una definición posterior de la FAO es la de componente alimentario que contiene un beneficio para la salud asociado o modulación de la microbiota

En la actualidad todos los prebióticos conocidos son carbohidratos estructuralmente son principalmente oligosacáridos entre 3 y 30 monómeros Unidos por enlaces glucosídicos de fructosa en el lactante la leche materna es el suministro natural de oligosacáridos que constituyen el tercer componente de esta después de la lactosa y la grasa la leche humana contiene acerca de 200 sólidosantos de los que alrededor de 80 han sido caracterizados complementamente desde el punto de vista estructural son uno de los factores responsables de la composición específica de la microbiota intestinal del niño con lactancia materna. A diferencia de los probióticos la mayoría de prebióticos son empleados como ingredientes alimentarios de galletas cereales chocolates pasta para juntar productos lácteos en la industria alimentaria según el país en distintos óleos en Europa y en Estados Unidos los principales probióticos utilizados en la alimentación son la FOS la insulina los GOS y la lactosa. Los prebióticos comerciales se han desarrollado con el fin de minimizar los efectos prebióticos de los oligosacáridos de la leche humana y conseguir una microbiota intestinal similar a la de los niños alimentandos de pecho Dada la enorme complejidad y diversidad de Los oligosacáridos de la leche materna resulta más difícil encontrar estructuras similares por las que existen un importante área de investigación en la búsqueda de fuentes de oligosacáridos alternativos, la mayoría son mezclas heterogéneas de carbohidratos en los que se varias composición el grado de polimerización y el tipo de enlaces glucosídicos. En la actualidad hay un presente interés en la producción evaluación y comercialización de nuevos probióticos o mejores propiedades así la hidrólisis parcial del polisacárido complejo pectina por métodos químicos y enzimáticos lleva a la producción de gligosacáridos derivados de la pretina propuestos como una nueva clase de prebióticos.

## **Conclusión**

En esta ensayo pudimos ver cómo nos afecta tener obesidad y que si no nos cuidamos podemos empeorarla e incluso desarrollar cierta enfermedades que sería perjudicial si no lo atendemos a tiempo, e incluso la importancia que tiene el saber alimentarnos desde muy pequeños para poder prevenir muchas de las enfermedades que se pueden desarrollar en un futuro teniendo muy mala alimentación e incluso un mal hábito. Y también como los probióticos de nuestro organismo permanecen activos en nuestro intestino Para alterar la microbiota intestinal.

## **Bibliografía:**

ESPGHAN working on probiotics and prebiotics, Szajewska H, Weizman Z, Abu-Zekkry M, Kezek AJ, Braegger CP, Kolacek S, et al.