



Nombre del alumno: Valeria Guadalupe Cano Mazariego

Temas: Reporte de lectura

Parcial 1: Nutricion clinical

Catedratico: Nutri. Amairani de Jesus Arguello
Barrientos

Licenciatura: Medicina Humana

Grado: 3er semestre

Fecha de entrega: 12/09/2025

La obesidad y el sobrepeso ha sido una de las enfermedades con mas prevalencia en america latina, en estados unidos la cuarta parte de los adultos tiene sobrepeso u obesidad, esta enfermedad se ha considerado como una epidemia que esta relacionada con la producción de alimentos y patrones de consumo. En esta poblacion se ha observado que consumen muchos alimentos procesados como las hamburguesas del McDonald's u otros establecimientos.

Los trastornos gastrointestinales pueden estar relacionados con la dieta al igual que el síndrome del intestino irritable, un factor de estas puede ser en la forma que los alimentos modernos son procesados algunos pueden tener alguna alteración en el sabor, color o consistencia; gracias al trabajo de Fritscher-Ravens se demostró que los alimentos tenían que ver con el desarrollo del síndrome del intestino irritable, asimismo este trabajo podría permitir que los médicos realizaran unas mejores recomendaciones con base a la dieta.

Cambiar nuestra dieta y alimentación pueden traer muchos beneficios que tal vez desconocemos, por eso analizaremos que cambios podemos hacer y porque es beneficioso para la salud.

El patrón de consumo alimentario en estados unidos es mayor con respecto a las calorías ya que son alimentos procesados y de comida rápida que no aportan nutrientes, esto se debe a que la mayoría de las madres han entrado al campo laboral y no tienen tiempo para cocinar alimentos saludables. Muchas personas tienen un concepto y perspectiva equivocada de lo que es la dieta, algunos solo lo emplean por compromiso para bajar de peso o cumplir con algún tratamiento, otras creen que dieta es dejar de consumir carne, leche, huevos o todo lo que sea de origen animal para solo comer frutas y verduras. Los médicos se deben de encargar de proporcionar información de los beneficios de llevar una dieta saludable, aunque también influye mucho las comorbilidades de la persona, su nivel económico, el tiempo y mas que nada la motivación de querer cambiar su estilo de vida.

Algunos médicos que no tienen el suficiente conocimiento pueden llegar a inducir dietas poco saludables y con deficiencias de grasas, carbohidratos, lípidos que son esenciales para el cuerpo, con tal de tratar las enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Existen varias dietas que se pueden implementar dependiendo la necesidad por ejemplo la dieta baja en carbohidratos puede ayudar pero también hay que consumirlos de manera mínima por lo menos un 45%, al igual que la dieta baja en grasas que se puede consumir al menos un 20%, la dieta mediterránea es muy buena se basa en el consumo de frutas, verduras, almendras y frutos secos, así como el aceite de oliva que te generan mayor contenido en fibra, la dieta paleolítica es una dieta que se basa a los antepasados una dieta rica en fibra y baja en grasas puedes consumir carne, huevos, frutas, verduras y semillas, también se recomienda consumir alimentos orgánicos y no modificados en laboratorios. Las personas que tienen problemas de desnutrición deberían de consumir suplementos dietéticos.

Las cepas utilizadas en los probióticos no se han estudiado al 100% y no saben si su uso sea bueno para la microbiota intestinal, se han documentado casos de bacteremia por el uso de probióticos.

De acuerdo con la agencia internacional para la investigación del cáncer dijeron que había una relación con el consumo de carnes rojas procesadas con el desarrollo del cáncer, aun se desconocen el origen del cáncer pero pueden estar asociados varios factores como obesidad que la obesidad puede desencadenar mas enfermedades como la diabetes y problemas cardiovasculares, de acuerdo a eso se debe implementar el consumo de alimentos saludables, bajos en grasa saturada, así como no tener una vida sedentaria.

Las recomendaciones dietéticas son que se consuman frutas y verduras, aumentar el consumo de fibra para nivelar los valores de glucosa en sangre, no consumir demasiados alimentos procesados ni tampoco muchos azúcares y limitarse a comer proporciones que nos correspondan sin pasarse porque esto puede generar que tenga atracones con relación a la comida.

Se ha estudiado que el cuerpo tiene bacterias que viven dentro, estas bacterias pueden ser beneficiosas pero cuando una bacteria del exterior la desencadena puede ser perjudicial, no es sorprendente que las comunidades microbianas varíen drásticamente a lo largo del tracto gastrointestinal. la mayor parte de la absorción de nutrientes ocurre en el intestino delgado y que las enfermedades pueden causar inflamación y afectar diferentes partes del tracto gastrointestinal por el consumo de alimentos, por eso se necesita analizar la microbiota para saber como repararla y no seguir causando daño.

En conclusión tener una buena alimentación sirve mucho porque es la fuente principal de energía que tienes y necesitas para sobrevivir,

se deben consumir alimentos con pocas calorías y mas nutrientes, debemos cuidarnos para no seguir con un índice igual o peor que el de estados unidos . también hay que saber que una dieta no es tener que restringir ciertos alimentos si no tener un balance para consumirlos con responsabilidad y no en exceso. tener una alimentación saludable contribuye a tener una baja probabilidad para tener obesidad o enfermedades del corazón que se consideran crónicas degenerativas, los profesionales de la salud tienen la responsabilidad de proporcionar información para mejorar nuestro estilo de vida pero también nosotros debemos de poner de nuestra parte para poder llevarlo a cabo, al fin de cuentas se trata de nuestra salud y no de los demás.

Pace A, L; Crowe E, S. (2016). Relaciones complejas entre los alimentos, la dieta y el microbioma, National Library of medicine, 45(2):253-265
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5912342/#S6>