INSTITUTO SUPERIOR
TECNOLÓGICO PELILEO

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Directorio editorial institucional

Dr. Rodrigo Mena Mg. *Rector*
Mg. Sandra Cando *Coordinadora Institucional*
Mg. Oscar Toapanta *Coordinador de I+D+i*
Ing. Johanna Iza *Líder de Publicaciones*

Diseño y diagramación
Mg. Belén Chávez
Mg. Santiago Mayorga

Revisión técnica de pares académicos
Tngla. Gladys Salguero
IST PELILEO
Correo: gsalguero@instituto.gob.ec
Lic. José Taipe
IST PELILEO
Correo: ataipe@instituto.gob.ec

ISBN: 978-9942-686-02-2
DOI:

Primera edición
Agosto 2024
https://istp.edu.ec

Usted es libre de compartir, copiar la presente guía en cualquier medio o formato, citando la fuente, bajo los siguientes términos: Debe dar crédito de manera adecuada, bajo normas APA vigentes, fecha, página/s. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma arbitraria sin hacer uso de fines de lucro o propósitos comerciales; debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original. No puede aplicar restricciones digitales que limiten legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia
Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0.

AUTOR

Lcdo. Patricio Jácome

DOCENTE

Licenciado en Nutrición y Dietética por la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, actualmente cursa una maestría en Nutrición y Salud en la Universidad Internacional de Valencia. Comenzó su carrera profesional en el Hospital Metropolitano de Quito. Amplió su formación en gastronomía y trabajó como chef ejecutivo en Casa Real Portofino. Dedicado a la docencia en nutrición y gastronomía en el Instituto Superior Tecnológico "Manuel Lezaeta Acharán" y en la Escuela de Chefs Gusteau. Desde 2017, es docente y Coordinador del campus Oscar Efrén Reyes en el Instituto Superior Tecnológico Pelileo, donde también supervisa la vinculación con la sociedad en la carrera de Tecnología Superior en Gastronomía.

PRÓLOGO

En un mundo donde la información sobre salud y bienestar abunda, la nutrición y la dietética emergen como las claves fundamentales para una vida equilibrada y plena. Sin embargo, con la proliferación de datos y consejos a menudo contradictorios, discernir lo esencial puede convertirse en un desafío. Este libro se ha concebido para servir como una guía clara y accesible, ofreciendo una comprensión profunda de los principios básicos de la nutrición y las mejores prácticas dietéticas.

El objetivo de este texto es desmitificar la ciencia detrás de la alimentación saludable, brindando a los lectores una base sólida sobre cómo los alimentos afectan nuestro cuerpo y nuestra salud. A través de un enfoque basado en la evidencia, exploraremos cómo los nutrientes influyen en nuestras funciones vitales, la importancia de una dieta equilibrada y cómo los hábitos alimenticios pueden prevenir enfermedades y promover el bienestar general.

Cada capítulo está diseñado para proporcionar información práctica y aplicable, desde la planificación de menús hasta la selección de alimentos en el supermercado. También abordaremos temas actuales como la relación entre la alimentación y el estrés, el impacto de las dietas de moda, y cómo adaptar la nutrición a las necesidades individuales.

Este libro es una invitación a transformar nuestra relación con la comida, no solo como una fuente de nutrición, sino como una herramienta para alcanzar nuestros objetivos de salud. Ya sea que estés dando tus primeros pasos en el mundo de la nutrición o buscando profundizar tu conocimiento, te invito a embarcarte en este viaje hacia una vida más saludable y consciente. Que cada página te ofrezca claridad, inspiración y un renovado aprecio por el poder de una buena alimentación.

CONTENIDOS

01

UNIDAD UNO
INTRODUCCION A LA NUTRICION
Conceptos básicos
Energía y funciones en el organismo
Unidades de energía en la nutrición
Metabolismo basal
Índice de Masa Corporal (IMC)
Necesidades energéticas del hombre
Balance Energético
Cálculo del gasto energético diario

02

UNIDAD DOS
ALIMENTOS Y NUTRIENTES
Grupos de alimentos y su composición nutricional
Macronutrientes
Micronutrientes
El agua en el cuerpo humano

03

UNIDAD TRES
DIETA Y DIETÉTICA
Dieta
Dietética
Consumo Dietético (tradicional y consumista)
Factores que influyen en la dieta
Equilibrio nutricional y dietético

04

UNIDAD CUATRO
NUTRICIÓN POR GRUPOS DE PERSONAS
Nutrición en embarazo, lactancia y recién nacido
Nutrición en niños y adolescentes
Nutrición para la tercera edad
Nutrición, control de peso
Nutrición de deportistas
Nutrición para vegetarianos

05

UNIDAD CINCO
DIETA NUTRICIÓN Y SALUD
Enfermedades asociadas a la mala nutrición
Dieta y enfermedades degenerativas
Dietas básicas y equilibradas para la buena salud
Diseño y estructura de dietas de acuerdo a requerimientos.
BIBLIOGRAFÍA
ANEXOS

01

GENERALIDADES

UNIDAD UNO

GENERALIDADES

Introducción a la Nutrición

La nutrición y la dietética son campos esenciales que investigan la conexión crucial entre la salud y la alimentación. Estas disciplinas no solo se ocupan de los aspectos biológicos de cómo los nutrientes en los alimentos afectan al cuerpo humano, sino también de cómo nuestras decisiones alimentarias impactan directamente en nuestro bienestar general. En un contexto donde las enfermedades relacionadas con la dieta están en aumento, comprender los principios fundamentales de la nutrición se ha vuelto más crucial que nunca.

La nutrición se centra en el estudio de los nutrientes en los alimentos, sus roles en el cuerpo humano y cómo el organismo los procesa, utiliza y elimina. Por otro lado, la dietética se enfoca en aplicar estos conocimientos nutricionales para mejorar la salud y prevenir enfermedades. Ambas disciplinas están estrechamente relacionadas, trabajando juntas para mejorar la calidad de vida y prevenir afecciones como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Al explorar la nutrición y la dietética, nos sumergimos en la comprensión de los macro y micronutrientes, las necesidades específicas de diferentes grupos de población y cómo factores como la cultura, la genética y el entorno influyen en nuestras elecciones alimentarias. Este viaje nos revela cómo una dieta equilibrada afecta no solo nuestro peso, sino también nuestra energía, estado de ánimo, rendimiento cognitivo y, en última instancia, nuestra longevidad.

A través de esta exploración, descubrimos el fascinante mundo de la nutrición y la dietética, reconociendo su impacto significativo en la promoción de una vida saludable y en la prevención de enfermedades. Esto nos proporciona las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre nuestra alimentación y bienestar en general.

Conceptos Básicos

La nutrición es un componente fundamental para el bienestar humano que va más allá de simplemente comer alimentos. Es un proceso complejo que incluye la absorción, el metabolismo y la utilización de nutrientes esenciales para mantener la salud y el óptimo funcionamiento del cuerpo. En esta exploración de los principios básicos de la nutrición, nos adentraremos en cómo los alimentos que ingerimos afectan nuestra salud, proporcionando las bases para una vida equilibrada y llena de vitalidad. Desde los macronutrientes hasta los micronutrientes, y cómo estos interactúan con nuestro organismo, descubriremos la importancia de tomar decisiones informadas sobre nuestra dieta. Prepárese para desentrañar los secretos detrás de una alimentación consciente y sus beneficios para el mantenimiento de una vida plena y saludable.

Figura 1

https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/dieta-alimentos-saludables-que-deben-ser-incluidos/202221/

Nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales nuestro cuerpo obtiene, utiliza y transforma los nutrientes que se encuentran en los alimentos para mantenerse vivo y funcionar correctamente.

Alimento cualquier sustancia sólida o líquida que ingerimos para proporcionar a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita para funcionar correctamente. Los alimentos pueden ser vegetales o animales y contener una variedad de nutrientes, como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

La alimentación es el proceso de dar al organismo los alimentos que necesita para que funcione correctamente. Para satisfacer las necesidades nutricionales, es necesario consumir una variedad de alimentos en cantidades equilibradas.

Caloría es un índice de energía. En nutrición, se usa para calcular la cantidad de energía que proporciona un alimento al ser metabolizado por el cuerpo. Los valores

energéticos de los alimentos generalmente se expresan en calorías.

El metabolismo es el conjunto de procesos químicos y físicos que tienen lugar en las células del cuerpo para convertir los nutrientes de los alimentos en energía. La síntesis de moléculas necesarias para el crecimiento y el mantenimiento del organismo y la descomposición de sustancias para obtener energía son dos aspectos del metabolismo.

Dietética es el campo que estudia la alimentación y la nutrición con el objetivo de mejorar la salud y prevenir enfermedades eligiendo alimentos y hábitos alimentarios saludables. Los profesionales de la dietética, también conocidos como dietistas o nutricionistas, planifican y enseñan a las personas cómo comer bien.

La energía y las funciones del organismo

El organismo necesita energía para realizar sus diversas funciones. La absorción y transformación de nutrientes a través de la alimentación permite la producción de energía necesaria para mantener el metabolismo, la actividad celular y el equilibrio fisiológico. El organismo se ve directamente afectado por la distribución eficiente de esta energía, lo que afecta su capacidad para realizar tareas como el crecimiento, la reparación de tejidos y el mantenimiento de la homeostasis. En resumen, la importancia de una alimentación balanceada y nutritiva se destaca por la conexión intrínseca entre la entrada de energía y las funciones orgánicas fundamentales.

Unidades de energía nutricional

Los valores calóricos de los alimentos se evalúan utilizando unidades de energía en nutrición, que son medidas esenciales para evaluar el valor calórico de los alimentos. Estas unidades, que generalmente se expresan en calorías o julios, representan la cantidad de energía liberada durante el metabolismo y la digestión de los nutrientes. Este concepto ayuda a comprender cómo los alimentos ayudan a proporcionar energía al cuerpo. Para facilitar los cálculos, la caloría, la unidad principal, se divide en kilocalorías. Al comprender estas unidades, se puede lograr una gestión efectiva de la ingesta calórica, lo que permite a las personas tomar decisiones informadas sobre su dieta para mantener un equilibrio energético adecuado y apoyar funciones biológicas esenciales.

Metabolismo basal

El metabolismo basal, también conocido como tasa metabólica en reposo, es un proceso crucial en el cuerpo humano que representa la cantidad mínima de energía necesaria para mantener funciones esenciales en estado de reposo. Esta tasa representa el gasto calórico necesario para mantener la actividad celular básica, como la respiración, la circulación sanguínea, la regulación térmica y otras funciones fisiológicas importantes. El metabolismo basal representa el 60-75% del gasto energético diario de una persona, incluso si la actividad física no está incluida.

La tasa metabólica basal de cada persona está influenciada por varios factores, incluida la masa muscular, la edad, el sexo y la genética. Por ejemplo, las personas con mayor masa muscular tienden a tener un metabolismo basal más alto porque los músculos requieren más energía que la grasa. Para establecer pautas dietéticas y de ejercicio personalizadas, es esencial comprender y calcular el metabolismo basal, ya que permite determinar la cantidad óptima de calorías necesarias para mantener funciones básicas y contribuir a metas de salud y bienestar.

El metabolismo basal (MB), que es la cantidad de energía que el cuerpo necesita en reposo, se puede calcular de varias maneras. Algunas de las técnicas más utilizadas incluyen:

Las fórmulas matemáticas incluyen:

La fórmula de Harris-Benedict: Utiliza variables como peso, altura, edad y género para estimar MB.

La fórmula de Mifflin-St. Jeor es similar a la de Harris-Benedict, pero se considera más precisa y se ajusta para reflejar mejor las variaciones individuales.

Se utiliza la fórmula de Harris-Benedict para calcular el metabolismo basal (MB) utilizando datos como peso, altura, edad y género. Esta fórmula está disponible en dos versiones, una para hombres y otra para mujeres:

MB=88.362+(13.397×peso en kg)+(4.799×altura cm)-(5.677×edad en años) para hombres.

MB=447.593+(9.247×peso en kg)+(3.098×altura en cm)+(4.330×edad en años) para mujeres.

Estas fórmulas proporcionan una estimación del metabolismo basal en calorías por día. Es importante destacar que el metabolismo basal es solo una parte del gasto calórico total, y la actividad física y otros factores también deben considerarse al calcular las necesidades calóricas diarias totales. Además, estas fórmulas son generalizadas y pueden no reflejar con precisión las necesidades individuales, por lo que siempre es recomendable buscar la orientación de profesionales de la salud al planificar dietas o programas de pérdida o ganancia de peso.

A continuación, se presenta un cuadro que muestra los factores de actividad física comúnmente utilizados para estimar el gasto calórico total. Estos factores se multiplican por el metabolismo basal para tener en cuenta la actividad física diaria:

FACTOR DE ACTIVIDAD (Harris-Benedict)	
Poco o ningún ejercicio	GET = TMB * 1,2
Ejercicio ligero (1-3 días a la semana)	GET = TMB * 1,375
Ejercicio moderado (3-5 días a la semana)	GET = TMB * 1,55
Ejercicio fuerte (6-7 días a la semana)	GET = TMB * 1,725
Ejercicio muy fuerte (dos veces al día, entrenamientos muy duros)	GET = TMB * 1,9

Figura 2
Fuente: OMS

Para calcular el gasto calórico total, se multiplica el metabolismo basal (calculado con la fórmula de Harris-Benedict u otra) por el factor de actividad física correspondiente.

Índice de Masa Corporal (IMC)

$$IMC = \frac{peso(Kg)}{altura^2(m)}$$

El índice de masa corporal (IMC) es una medida que proporciona una indicación general del nivel de grasa corporal al evaluar la proporción entre el peso y la altura de una persona. El índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros, utilizado como un indicador de salud, clasifica a las personas en grupos como bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad. El IMC es una herramienta comúnmente utilizada para evaluar el riesgo de enfermedades relacionadas con el peso, pero tiene limitaciones y no distingue entre masa muscular y grasa.
La fórmula del Índice de Masa Corporal (IMC) se calcula dividiendo el peso (en kilogramos) entre el cuadrado de la altura (en metros). La tabla para valorar el IMC es la siguiente:

IMC	Categoría
Bajo peso	< 18,5
Peso normal	18,5 – 24,9
Sobrepeso	25,0 – 29,9
Obesidad grado I	30,0 – 34,5
Obesidad grado II	35,0 – 39,9
Obesidad grado III	> 40,0

Figura 3
https://www.efdeportes.com/efd185/perfil-imc-y-flexibilidad-en-una-escuela.htm

Necesidades energéticas del hombre

Las necesidades energéticas del ser humano satisfacen las necesidades esenciales de energía para realizar actividades diarias y realizar funciones vitales. La energía es necesaria para que las células funcionen, crezcan y realicen las tareas diarias. Las necesidades individuales incluyen edad, género, nivel de actividad física y metabolismo. Para mantener la salud, apoyar el desarrollo y prevenir desequilibrios nutricionales, es fundamental comprender y satisfacer adecuadamente estas demandas energéticas.

Balance Energético

El término "balance energético" se refiere a la proporción de calorías que el cuerpo consume y las que utiliza. Para mantener el peso corporal, es necesario mantener este equilibrio. Se acumulan reservas de grasa cuando la ingesta calórica supera el gasto. Sin embargo, la pérdida de peso se produce cuando hay un déficit calórico, es decir, cuando se queman más calorías que se consumen. Enfatizando la importancia de una dieta equilibrada y la práctica regular de actividad física para alcanzar un bienestar óptimo, el control consciente de este balance es fundamental para gestionar la salud y prevenir desequilibrios.

Cálculo del gasto energético diario

El total de calorías quema una persona en un día como resultado de actividades físicas, funciones metabólicas y otros procesos biológicos se aborda en generalidades del gasto energético diario. Tres componentes principales componen este gasto: el metabolismo basal, que representa la energía necesaria para las funciones vitales en reposo; la termogénesis inducida por la dieta, que refleja la energía utilizada en la digestión y absorción de alimentos; y la actividad física, que incluye el ejercicio y las actividades diarias. Los factores como la edad, el sexo, la masa muscular y el nivel de actividad afectan el gasto energético diario.

El metabolismo básico (MB): Para estimar el MB, que representa la energía necesaria para mantener las funciones vitales en reposo, se utiliza la fórmula de Harris-Benedict o Mifflin-St Jeor.

La termogénesis inducida por la dieta (TID) se refiere a la cantidad de energía requerida para procesar y absorber los alimentos. Se estima que representa el diez por ciento del gasto energético total.

El factor de actividad física, que representa el nivel de actividad diaria, se multiplica por el MB. Para calcular este valor, consulte el cuadro de factores de actividad física.

El gasto energético diario es igual a MB+TID+(MB × Factor de Actividad Física)

Para establecer metas nutricionales y de ejercicio, es esencial calcular el gasto energético diario. Ten en cuenta que estos cálculos son estimaciones y que las necesidades de cada persona pueden diferir. Es recomendable ajustar de acuerdo con las respuestas del cuerpo y los objetivos de salud y bienestar físico específicos.

CUESTIONARIO UNIDAD I

CUESTIONARIO UNIDAD I

¿Qué es la nutrición?

A. Proceso de obtención de nutrientes a través de la alimentación para el funcionamiento óptimo del cuerpo.

B. La nutrición es un proceso voluntario que lo podemos controlar.

C. Es la relación de los alimentos con el ecosistema

D. Nutrición es el proceso de eliminar por completo cualquier tipo de alimento de la dieta, lo cual es perjudicial para la salud.

¿Qué es alimento?

A. Alimento son elementos no comestibles que se consumen por error.

B. Alimento es sustancia consumida para nutrir el cuerpo y mantener la salud.

C. Alimento son productos químicos dañinos ingeridos con propósitos negativos.

D. Alimento se refiere a cualquier material ingerido, incluso si es perjudicial o no nutritivo.

¿Cuál es proceso que corresponde al siguiente concepto?

Es el conjunto de procesos químicos y físicos que tienen lugar en las células del cuerpo para convertir los nutrientes de los alimentos en energía utilizable.

A. Índice de masa corporal.

B. Metabolismo basal.

C. Metabolismo.

D. Gasto energético diario.

¿Qué es caloría?

A. Caloría es una unidad de medida de energía que se encuentra en los alimentos.

B. Caloría es un componente perjudicial que debe evitarse en cualquier dieta.

C. Caloría es una medida de peso para alimentos, sin importar su valor nutricional.

D. Caloría es una unidad de medida obsoleta sin relevancia en la dieta moderna.

¿Qué permite calcular la fórmula de Harris Benedict?

A. Calorías totales.

B. Metabolismo basal.

C. Índice de masa corporal.

D. Balance Energético.

¿Qué es la alimentación?

A. Alimentación es el proceso de proporcionar al cuerpo los nutrientes esenciales.

B. Alimentación es un proceso involuntario que se produce en el cuerpo humano.

C. Alimentación se refiere a la ingesta descontrolada de alimentos poco saludables.

D. Alimentación consiste en ignorar por completo las necesidades nutricionales.

¿Qué es el índice de masa corporal?

A. El índice de masa corporal indica en forma general el nivel de grasa corporal.

B. El índice de masa corporal es un concepto desactualizado y poco relevante para la salud.

C. El índice de masa corporal solo considera el peso, ignorando la composición corporal.

D. El índice de masa corporal es un indicador preciso de la salud, incluso sin tener en cuenta la actividad física o la edad.

¿Cuál es el objetivo de realizar el cálculo del índice de masa corporal?

A. Realizar un conteo de calorías.

B. Hacer una valoración nutricional.

C. Determinar el gasto energético diario

D. Establecer el metabolismo basal

¿Cuál es el indicador que utiliza el índice de masa corporal para realizar un cálculo?

A. Peso/Talla/edad

B. Talla/edad

C. Peso/Talla

D. Peso/edad

¿Qué es el balance energético?

A. El balance energético es la relación entre las calorías consumidas y las utilizadas.

B. El balance energético es la relación del peso y la salud.

C. El balance energético solo se aplica a atletas y no es relevante para la población.

D. El balance energético es la relación entre el peso y talla de un individuo.

02

ALIMENTOS Y NUTRIENTES

UNIDAD DOS
ALIMENTOS Y NUTRIENTES

Grupos de alimentos y su composición nutricional

Las generalidades de los grupos de alimentos y su composición nutricional abordan la diversidad esencial de opciones nutricionales que sustentan las necesidades nutricionales humanas. Estos grupos, que incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, cumplen funciones específicas para garantizar que el cuerpo se mantenga saludable y funcione al máximo.

Los diferentes tipos de alimentos se clasifican en grupos de alimentos según sus características nutricionales y funciones en el organismo. Estos grupos son cruciales para crear dietas equilibradas y garantizar una ingesta suficiente de nutrientes esenciales. A continuación, se enumeran algunos de los grupos de alimentos más importantes:

Tradicionalmente, los grupos de alimentos se clasifican en siete categorías principales, cada una con su aporte único de nutrientes esenciales para el organismo:

Cereales, Pan, Arroz, y Pasta:
Fuente principal de fibra y carbohidratos. Por ejemplo, el arroz, el pan integral y la avena.

Las frutas son abundantes en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.
Por ejemplo, las manzanas, los plátanos y las fresas.

Verduras: Contienen una gran cantidad de vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos.
Por ejemplo, las espinacas, las zanahorias y el brócoli.

Las proteínas son esenciales para la formación y reparación de tejidos.
Carnes magras, pescado, huevos y legumbres son ejemplos.

Los lácteos y derivados son una fuente de proteínas, calcio y vitamina D.
Por ejemplo, leche, queso y yogur.

Las grasas y los ácidos grasos esenciales son fuentes de grasas saludables.
Los aguacates, las nueces y el aceite de oliva son ejemplos.

Legumbres y Frutos Secos:

Aportan una variedad de nutrientes, incluidas proteínas y fibra.
Por ejemplo, las lentejas, los garbanzos y las almendras.

Estos grupos alimenticios brindan la diversidad que el cuerpo necesita para obtener los nutrientes esenciales que necesita para funcionar correctamente. Mantener una dieta saludable y variada que incluya alimentos de cada grupo ayuda a prevenir deficiencias nutricionales. Para garantizar una dieta completa y equilibrada, es crucial ajustar las porciones y seleccionar alimentos saludables dentro de cada categoría.

Figura 4
La Pirámide Alimentaria
https://nutricionistasbarcelona.es/piramide-alimenticia/

Macronutrientes

La comprensión de las funciones de los macronutrientes en el cuerpo humano es fundamental para abordar la nutrición de manera integral. Estos macronutrientes, que incluyen carbohidratos, proteínas y grasas, son esenciales para mantener el organismo saludable y funcionando correctamente. Al explorar sus funciones complejas, se destaca cómo estos nutrientes afectan el rendimiento físico, la salud metabólica y el equilibrio energético.

Los carbohidratos, o glúcidos son una categoría clave de macronutrientes, El cuerpo recibe su energía principalmente de ellos. Estos pertenecen a dos categorías: simple, que se encuentra en alimentos como frutas y azúcares, y complejo, que se encuentra en granos enteros y vegetales. Los carbohidratos proporcionan glucosa, que es necesaria para el funcionamiento cerebral y la energía necesaria para llevar a cabo las actividades diarias y el ejercicio físico.

Sin embargo, los aminoácidos esenciales forman **las proteínas**, que son esenciales para la construcción y reparación de los tejidos del cuerpo. Es común encontrarlos en carnes magras, pescado, huevos, legumbres y productos lácteos. Las proteínas son esenciales para la síntesis de enzimas, la función inmunológica y la masa muscular. siendo cruciales para la salud y el desarrollo en general.

Las grasas, o lípidos son otro componente clave de los macronutrientes, son fuentes de energía concentrada y realizan funciones estructurales y de protección en las membranas celulares. La absorción de vitaminas liposolubles y la regulación de procesos metabólicos dependen de grasas saludables, como las que se encuentran en aceites, aguacates y frutos secos. Las grasas, contra lo que se cree comúnmente, son esenciales para mantener el equilibrio hormonal y la función cerebral adecuada.

Estos macronutrientes funcionan juntos para mantener el equilibrio nutricional y energético del cuerpo. Entender sus funciones es crucial para crear dietas que satisfagan las necesidades individuales y promuevan la salud a largo plazo. En el contexto del ejercicio y la actividad física, también se destaca la relación entre los macronutrientes y el rendimiento físico.

El aporte clórico de los macronutrientes lo podemos apreciar en el cuadro siguiente.

1 g de grasa = 9 kcal
1 g de proteína = 4 kcal
1 g de hidratos de carbono = 4 kcal
1 g de fibra ≈ 2 kcal

Figura 5
Fuente OMS.

Lejos de ser simplemente componentes de la dieta, estos nutrientes son partes esenciales del complejo puzzle que compone la salud y el bienestar. la comprensión de cómo los carbohidratos, las proteínas y las grasas influyen en el rendimiento, el metabolismo y la salud.

En resumen, para abordar la nutrición de manera informada y holística, es esencial tener una comprensión profunda de las funciones de los macronutrientes en el cuerpo humano. Lejos de ser simplemente componentes de la dieta, estos nutrientes son partes esenciales del complejo puzzle que compone la salud y el bienestar. Las personas pueden tomar decisiones nutricionales fundamentadas y promover hábitos alimenticios saludables y sostenibles al comprender cómo los carbohidratos, las proteínas y las grasas afectan el rendimiento, el metabolismo y la salud cardiovascular.

Micronutrientes

La investigación de los micronutrientes y sus funciones en el cuerpo humano revela la importancia vital de estas sustancias en el mantenimiento de la salud y el funcionamiento óptimo del organismo. Los micronutrientes, que incluyen vitaminas y minerales, son esenciales para muchos procesos biológicos, incluido el metabolismo y la respuesta inmunológica. Su efecto es significativo, contribuyendo a la formación de tejidos, la regulación enzimática y la prevención de deficiencias nutricionales, aunque se requieren en pequeñas cantidades. Este análisis destaca cómo las vitaminas (A, C y D) y los minerales (calcio y hierro) son esenciales para la salud ósea, la función neuromuscular y la respuesta inmunitaria. Entender el impacto de estos micronutrientes en el cuerpo humano no solo ayuda a prevenir enfermedades carenciales, sino que también destaca la importancia de una alimentación saludable para alcanzar y mantener un estado de bienestar óptimo.

Los micronutrientes se clasifican principalmente en dos categorías: vitaminas y minerales. Cada uno desempeña un papel específico en el mantenimiento de la salud y el funcionamiento adecuado del organismo.

Vitaminas:

Las vitaminas hidrosolubles incluyen la vitamina C, las vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 y B12). Estas se disuelven en agua y son necesarias para la síntesis de colágeno, la función nerviosa y el metabolismo energético.

Las vitaminas A, D, E y K son vitaminas liposolubles. Estas se disuelven en grasas y son importantes para la coagulación sanguínea, la función inmunológica y la salud ósea.

Minerales:

Macroelementos: incluyen minerales como el calcio, el fósforo, el magnesio, el sodio, el potasio y el cloro, que el cuerpo necesita en cantidades relativamente mayores. Estos minerales están involucrados en la formación de la ósea, la regulación de la presión arterial y la función muscular.

Microelementos o oligoelementos: incluyen minerales en cantidades más pequeñas como el hierro, el zinc, el cobre, el manganeso, el selenio, el yodo, el flúor y el

selenio. Desempeñan roles cruciales en la síntesis de enzimas, el transporte de oxígeno y el mantenimiento del sistema tiroide y inmunológico.

Esta clasificación refleja la diversidad de funciones que desempeñan estos micronutrientes en el cuerpo humano y destaca la importancia de una dieta equilibrada para asegurar la ingesta adecuada de estas sustancias esenciales.

El agua en el cuerpo humano

La presencia de agua en el cuerpo humano es fundamental para mantener la vida y realizar una variedad de funciones fisiológicas importantes. El agua representa aproximadamente el 60% del peso corporal de los adultos y es esencial para mantener la homeostasis y mantener que los sistemas biológicos funcionen correctamente.

El agua se encuentra en varios lugares en el cuerpo humano, principalmente en células, tejidos y órganos. El agua ayuda a las reacciones bioquímicas en las células y facilita la digestión y el transporte de los nutrientes esenciales. Además, crea el entorno que las células necesitan para realizar tareas como la replicación del ADN y la producción de energía a través de la respiración celular.

En los tejidos y órganos, el agua desempeña roles fundamentales en la lubricación de las articulaciones, amortiguación de los órganos internos y regulación de la temperatura corporal mediante la sudoración. Esta capacidad de regulación térmica es esencial para prevenir la hipertermia o la hipotermia, manteniendo el equilibrio necesario para las funciones metabólicas y celulares.

Además de su función estructural, el agua es un componente esencial de la sangre al formar el plasma, que transporta nutrientes, oxígeno y desechos a través del sistema circulatorio. Además, facilita procesos como la absorción de nutrientes en el tracto digestivo y la eliminación de desechos a través de la orina al actuar como solvente para una variedad de sustancias.

La hidratación adecuada es esencial para el bienestar y la salud. La deshidratación puede afectar negativamente la función renal, la concentración mental y la regulación térmica. Por otro lado, la salud cardiovascular, la elasticidad de la piel y la prevención de problemas gastrointestinales se benefician de un equilibrio hídrico saludable.

Es esencial destacar que la edad, la actividad física, el clima y la salud general afectan la necesidad de hidratación. Se recomienda generalmente entre 2 y 3 litros de agua al día, incluyendo líquidos y contenido acuoso de alimentos, aunque las recomendaciones varían.

El agua en el cuerpo humano cumple una variedad de funciones, incluida la regulación del calor y la distribución de nutrientes. Su relevancia radica en su participación en casi todos los procesos biológicos fundamentales. Reconocer la importancia de una hidratación adecuada y comprender cómo el agua influye en la salud ayuda a mantener el cuerpo en un equilibrio ideal, promoviendo el bienestar general y la función biológica eficiente.

CUESTIONARIO UNIDAD II

CUESTIONARIO UNIDAD II

¿Cuál de los siguientes elementos es fuente de calcio, vitamina D y proteínas?

A. Lacteos y Derivados
B. Frutas
C. Grasas y aceites
D. Legumbres y frutos secos

¿Cuál de los siguientes alimentos es abundante en vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos?

A. Pan
B. Avena
C. Espinaca
D. Leche

¿Qué alimento es fuente primaria de carbohidratos?

A. Arroz
B. Fresa
C. Aguacate
D. Zanahoria

¿Por qué se los denomina macronutrientes?

A. Porque nos brindan toda la energía requerida
B. Por su aporte de grasa
C. Porque su requerimiento es en mayor cantidad
D. Por su alto contenido de vitaminas y minerales

¿Cuál de los siguientes elementos no es un macronutriente?

A. Vitamina
B. Hidratos de carbono
C. Grasa
D. Proteína

¿Cuál es el aporte de calorías de un gramo de carbohidratos?

A. 9 calorías por gramo
B. 6 calorías por gramo
C. 4 calorías por gramo
D. 2 calorías por gramo

¿Qué macronutriente nos aporta 9 calorías por gramo de alimento?

A. Minerales
B. Grasa
C. Proteína
D. Carbohidratos

¿Qué macronutriente cumple la función primaria de brindar energía?

A. Grasas
B. Proteínas
C. Minerales
D. Carbohidratos

¿Qué función principal cumplen las grasas?

A. Reguladores del metabolismo
B. Estructural y de protección
C. Construcción y reparación de tejidos
D. Participan en el proceso de síntesis de minerales

¿A qué grupo pertenecen las vitaminas y minerales?

A. Al grupo de Macronutrientes
B. Al grupo de Oligoelementos
C. Al grupo de Oleaginosas
D. Al grupo de Micronutrientes

¿Qué función cumplen primordialmente las vitaminas y minerales?

A. Aportan 9 calorías por gramo
B. Reguladores del metabolismo
C. Aporte de elementos estructurales
D. Función energética

¿Qué vitamina no pertenece al grupo de vitaminas liposolubles?

A. Vitamina K
B. Vitamina B12
C. Vitamina E
D. Vitamina A

¿Qué porcentaje del cuerpo humano está compuesto por agua?

A. 100%
B. 60%
C. 40%
D. 90%

¿Qué otro nombre se les da a las grasas?

A. Glúcidos
B. Oligoelementos
C. Lípidos
D. Aminoácidos

03

DIETA Y DIETÉTICA

UNIDAD TRES
DIETA Y DIETÉTICA

La dieta y la dietética son esenciales para llevar un estilo de vida saludable. Aunque estos términos están entrelazados, cada uno tiene una función única para promover la salud y el bienestar.

Los alimentos que consumimos regularmente para satisfacer nuestras necesidades nutricionales se conocen como dieta. Mantener un equilibrio saludable de nutrientes es más importante que perder peso. Una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios, como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables, deben estar presentes en una dieta saludable.

Por otro lado, la dietética analiza cómo la salud y la alimentación están relacionadas entre sí. Los dietistas son cruciales al brindar consejos expertos sobre cómo establecer y mantener una dieta saludable. Consideran las necesidades, preferencias y limitaciones de cada persona al crear planes de alimentación personalizados.

Para mantener la salud y prevenir enfermedades, es importante mantener una dieta saludable. Para que el cuerpo funcione correctamente, necesita nutrientes como vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas. La falta o el exceso de estos nutrientes pueden ser dañinos para la salud.

La obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas son enfermedades relacionadas con la dieta que afectan a muchas personas en la sociedad actual. Una alimentación poco saludable, caracterizada por un consumo excesivo de alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas, es la causa de estos problemas de salud. La dietética intenta abordar estos problemas enseñándoles a elegir alimentos saludables y comer porciones adecuadas.

La edad, el género, la actividad física y las condiciones médicas son factores importantes para planificar una dieta saludable. Los dietistas crean programas de alimentación adaptados a cada persona. Esto puede incluir ajustes en la ingesta de calorías, la proporción de macronutrientes y la elección de alimentos ricos en nutrientes.

La dietética también considera la alimentación física y mental. La relación con la comida puede verse afectada por cosas como el estrés, la ansiedad y los trastornos alimentarios. Los dietistas pueden brindar apoyo emocional y consejos para ayudar a las personas a adoptar hábitos de alimentación saludables.

La dieta y la dietética ayudan a prevenir enfermedades promoviendo la salud en todas las etapas de la vida. La educación nutricional es crucial desde la infancia hasta la edad adulta para fomentar la toma de decisiones informadas sobre la alimentación y cultivar hábitos saludables.

La dieta y la dietética son cruciales para mantener un estilo de vida saludable. La dietética es la ciencia que estudia cómo la alimentación afecta nuestra salud, pero la dieta se centra en lo que comemos. Ofrecen un enfoque integral para prevenir enfermedades, promover la salud y mejorar la calidad de vida a través de una alimentación equilibrada y consciente.

Dieta.

El conjunto de alimentos y bebidas que una persona consume con frecuencia se conoce como su dieta. Este patrón alimentario es esencial para la salud y el bienestar. La ingesta adecuada de nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas saludables, es necesaria para una dieta equilibrada. Su objetivo es satisfacer las necesidades nutricionales individuales en función de la edad, el género, la actividad física y las condiciones médicas. Mantener el peso corporal, prevenir enfermedades y promover un funcionamiento óptimo del organismo son todos resultados de una dieta bien planificada. La educación nutricional es esencial para comprender los fundamentos de una dieta saludable y promover la toma de decisiones informadas sobre los alimentos. y cultivando hábitos alimentarios positivos para lograr un estilo de vida saludable y sostenible. En resumen, la dieta es una parte fundamental del cuidado personal que influye directamente en la salud a largo plazo

Dietética.

La dietética es un campo que estudia cómo la alimentación y la salud están relacionadas y cómo planificar y supervisar la ingesta de alimentos para mejorar el bienestar. Los dietistas, también conocidos como profesionales de la dietética, juegan un papel crucial al brindar orientación experta sobre hábitos alimentarios saludables. Su trabajo es crear planes de alimentación personalizados teniendo en cuenta las necesidades, preferencias y restricciones de cada persona. Además, la dietética se extiende más allá de la nutrición y incluye temas de comida psicológicos y emocionales. Además, los dietistas brindan apoyo emocional y pautas para crear hábitos alimentarios saludables a largo plazo. La dieta es fundamental para prevenir y tratar enfermedades relacionadas con la dieta, y su enfoque integral abarca desde la educación nutricional hasta la promoción de la salud a lo largo de todas las etapas de la vida. En resumen, la dietética se erige como una disciplina clave para fomentar la salud a través de una alimentación consciente y equilibrada.

Consumo dietético

Figura 6
Controversias del consumo dietético consumista y tradicional
https://thefoodtech.com/historico/aumenta-ied-en-el-sector-de-alimentos-procesados/

El consumo dietético se refiere a los hábitos alimentarios y la ingesta de alimentos por parte de un individuo o una población en general. Esta práctica tiene implicaciones significativas para la salud y el bienestar, ya que la elección de alimentos afecta directamente la nutrición y, por ende, el funcionamiento del organismo. Las generalidades del consumo dietético incluyen la variedad de alimentos ingeridos, la cantidad de calorías, la proporción de macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos) y la presencia de nutrientes esenciales como vitaminas y minerales. Una dieta equilibrada y diversificada es fundamental para satisfacer las necesidades nutricionales y prevenir deficiencias o excesos perjudiciales.

El proceso de consumo dietético también está influenciado por factores culturales, sociales y económicos. Las preferencias alimentarias, las tradiciones culinarias y la disponibilidad de alimentos juegan un papel crucial en la configuración de los patrones de consumo de una sociedad.

El aumento de la conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable ha llevado a un interés creciente en aspectos como la calidad de los alimentos, la procedencia de los ingredientes y las prácticas agrícolas sostenibles. Las etiquetas nutricionales y la información sobre los alimentos son herramientas esenciales para que los individuos tomen decisiones informadas sobre su consumo dietético.

El consumo dietético también está relacionado con la prevención de la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas. Mantener un peso saludable y reducir el riesgo de problemas de salud a largo plazo requiere una dieta equilibrada y actividad física regular.

El consumo dietético incluye la elección, la cantidad y la calidad de los alimentos que se consumen, y tiene un gran impacto en la salud general. La promoción de una dieta saludable y consciente es crucial para fomentar estilos de vida saludables y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación.

Consumo dietético tradicional

Figura7
https://alimentacionysalud.unam.mx/patron-de-alimentacion-en-mexico/

El consumo dietético tradicional tiene sus raíces en la historia y la cultura de una sociedad. A lo largo de los siglos, diversas comunidades han creado patrones alimentarios distintivos. Los factores geográficos, climáticos, recursos disponibles y tradiciones culturales han sido influenciados por esto. Estos hábitos dietéticos tradicionales reflejan la herencia y la identidad de un grupo de personas, además de brindar nutrición.

La utilización de ingredientes locales y estacionales se caracteriza por el consumo dietético tradicional en muchas culturas. Los platos emblemáticos que se transmiten de generación en generación están influenciados por la disponibilidad de alimentos frescos y regionales. Estos alimentos tradicionales no solo son una fuente de nutrientes, sino que también conectan a las personas con su entorno natural y fomentan la sostenibilidad.

Para garantizar una ingesta equilibrada de nutrientes, las costumbres tradicionales a menudo incluyen una variedad de alimentos. Muchas culturas tienen dietas basadas en cereales, legumbres, frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables. La diversificación de ingredientes mejora la calidad nutricional y preserva la biodiversidad agrícola.

La preparación y cocción de alimentos son componentes esenciales de la dieta tradicional. Muchas culturas han desarrollado métodos culinarios particulares que mejoran el sabor y la textura de los ingredientes. Estas prácticas culinarias, desde la fermentación hasta el uso de hierbas y especias autóctonas, mejoran el perfil organoléptico de los alimentos y pueden ser beneficiosas para la salud al aumentar la biodisponibilidad de ciertos nutrientes.

Otro aspecto importante del consumo dietético tradicional es la importancia de las comidas compartidas y la convivencia. Comer juntos no solo fortalece los lazos familiares y comunitarios, sino que también transmite conocimientos sobre la preparación y el valor de los alimentos, creando un sentido de pertenencia.

Las costumbres alimentarias tradicionales están influenciadas por el respeto por los ritmos naturales y las celebraciones culturales. Las celebraciones y eventos sociales suelen ir acompañadas de platos y rituales alimentarios específicos, lo que fortalece la cohesión comunitaria y fortalece la identidad cultural.

A pesar de las ventajas nutricionales y culturales del consumo dietético tradicional, la globalización y la industrialización de los alimentos han puesto en peligro a muchas comunidades. La introducción de alimentos procesados ricos en grasas saturadas, azúcares y sodio ha provocado cambios en los hábitos alimentarios tradicionales, lo que ha contribuido a problemas de salud como la obesidad y las enfermedades relacionadas con la dieta.

Para preservar la diversidad cultural y la salud de las comunidades, es fundamental preservar y promover el consumo dietético tradicional. Para mantener un equilibrio entre la herencia cultural y las necesidades nutricionales modernas, es esencial comprender la importancia de volver a las

raíces alimentarias, valorar los alimentos locales y respetar las prácticas culinarias tradicionales. Finalmente, el consumo dietético tradicional es una excelente expresión de las relaciones entre la alimentación, la cultura y la salud en el tejido social de varias comunidades en todo el mundo.

Consumo dietético consumista.

Figura 8
https://ar.pinterest.com/pin/710021316118374 43/

En contraste con las prácticas tradicionales arraigadas en la historia y la cultura, el consumo dietético consumista se caracteriza por la adopción de hábitos alimentarios significativamente influenciados por la globalización, la industrialización de la producción alimentaria y el auge de la vida moderna. Este fenómeno ha tenido un impacto significativo en la forma en que las personas eligen, adquieren y consumen alimentos, lo que ha generado una serie de dificultades y cambios en los patrones alimentarios.

La comodidad y la facilidad de acceso son fundamentales para los consumidores de dietas consumistas. El cambio hacia alimentos preparados para consumir, que con frecuencia se caracterizan por su durabilidad y larga vida útil, ha sido provocado por la disponibilidad masiva de alimentos procesados, preenvasados y rápidos. Las estrategias de marketing que destacan la practicidad y el sabor impulsan la demanda constante de estos productos, ricos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio.

Las grandes cadenas de comida rápida y los supermercados de todo el mundo juegan un papel importante en el consumo de alimentos dietéticos consumistas. La disponibilidad de una amplia variedad de alimentos procesados y comidas preparadas ofrece aparentemente ilimitadas opciones para los consumidores, pero también presenta desafíos en términos de calidad nutricional. La relación tradicional entre las personas y sus alimentos ha cambiado debido a la rapidez con la que se pueden adquirir y consumir estos alimentos, a menudo en detrimento de la preparación y la cocina casera.

El aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados, que contienen aditivos, conservantes y otros ingredientes artificiales, también está relacionado con el consumo dietético consumista. Se han encontrado conexiones entre estos productos y problemas de salud como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Estos productos son populares en las opciones dietéticas actuales debido a su publicidad masiva y su disponibilidad constante.

La globalización ha facilitado la importación y exportación de alimentos, lo que ha resultado en una dieta globalizada. Esto ha llevado a la pérdida de diversidad en la alimentación porque la uniformidad de las ofertas globales eclipsa con frecuencia las tradiciones culinarias locales. Diversas culturas han experimentado cambios en sus hábitos alimentarios como resultado de la introducción de productos extranjeros, que con frecuencia se asocian con estilos de vida occidentales.

La "cultura del picoteo", también conocida como "cultura del picoteo", ha surgido como resultado del consumo dietético consumista. Los snacks con altas calorías y bajas nutrientes

se han vuelto muy comunes debido a la comodidad y la promoción. Esto ha resultado en un aumento en la ingesta calórica diaria y, en muchos casos, en una falta de conciencia sobre la calidad nutricional de los alimentos consumidos.

La relación entre el consumo dietético consumista y los problemas de salud ha despertado un interés creciente en fomentar hábitos alimentarios más conscientes y saludables. Para contrarrestar los efectos negativos del consumo dietético consumista en la salud pública, es esencial la educación nutricional y la conciencia sobre los efectos a largo plazo de las opciones alimentarias.

En conclusión, el consumo dietético consumista representa una transformación significativa en los patrones alimentarios, caracterizada por la prevalencia de alimentos procesados, la globalización de las opciones dietéticas y la promoción de la conveniencia sobre la calidad nutricional. La conciencia de las implicaciones de estas prácticas se vuelve crucial para fomentar elecciones alimentarias más informadas y sostenibles a medida que la sociedad busca un equilibrio entre la vida moderna y la salud.

Factores que influyen en la dieta.

Las necesidades nutricionales no son los únicos factores que influyen en la elección dietética de una persona. Desde influencias ambientales y culturales hasta factores emocionales y de estilo de vida, una evaluación exhaustiva muestra la variedad de factores que afectan nuestras decisiones alimentarias.

En primer lugar, los alimentos juegan un papel importante en la toma de decisiones dietéticas. La disponibilidad y la accesibilidad de ciertos alimentos son factores importantes en la decisión. La disponibilidad de opciones saludables y no saludables puede verse afectada por la oferta de alimentos en áreas urbanas, como supermercados, restaurantes y restaurantes. La presencia predominante de alimentos altos en grasas saturadas, azúcares y sodio en el entorno cotidiano puede llevar a elecciones menos saludables, especialmente cuando la conveniencia juega un papel significativo en las decisiones alimentarias.

Otro factor que afecta las decisiones dietéticas es la publicidad de alimentos. Las preferencias alimentarias pueden verse influenciadas por estrategias de marketing persuasivas que resaltan la apetencia y la practicidad de productos específicos. La omnipresencia de anuncios que promocionan alimentos ricos en calorías pero bajos en nutrientes puede llevar a decisiones poco saludables, especialmente cuando se dirigen a grupos de personas específicos, como niños y adolescentes.

Las preferencias dietéticas están fuertemente influenciadas por la cultura alimentaria de una persona. Los platos tradicionales y las prácticas culinarias específicas de una región tienen un impacto significativo en las elecciones alimentarias de las personas, que se han transmitido a través de generaciones. La influencia de la cultura se refleja no solo en los ingredientes y métodos de preparación, sino también en la importancia social atribuida a las comidas y las celebraciones alimentarias.

La actividad física y el nivel de ejercicio también son factores que inciden en las elecciones dietéticas. Aquellos que participan regularmente en actividades físicas pueden tener una mayor conciencia de la importancia de una dieta equilibrada para respaldar su rendimiento y bienestar general. La relación entre la actividad física y la alimentación crea un ciclo que impacta tanto en la elección de alimentos como en la capacidad del cuerpo para procesar y utilizar esos nutrientes de manera eficiente.

Las etiquetas nutricionales en los productos alimenticios son herramientas informativas que también influyen en las decisiones

dietéticas. Las personas cada vez más conscientes de la salud recurren a estas etiquetas para evaluar la composición nutricional de los productos antes de tomar decisiones de compra. La capacidad de interpretar y entender la información nutricional se ha convertido en una habilidad importante para aquellos que buscan adoptar hábitos alimentarios más conscientes.

Los factores emocionales y sociales desempeñan un papel significativo en las elecciones dietéticas. Las emociones, como el estrés o la felicidad, pueden influir en la tendencia a buscar ciertos tipos de alimentos, ya sea por consuelo o celebración. Además, la influencia de amigos, familiares y colegas puede desempeñar un papel destacado en la conformación de las preferencias alimentarias a través de la imitación, la presión social o la influencia directa.

En conclusión, los factores que influyen en la dieta son diversos y complejos. Desde el entorno alimentario y la publicidad hasta la cultura y los factores emocionales, la elección de alimentos es una intersección de múltiples influencias que forman parte integral de la vida cotidiana. Comprender estos factores es esencial para fomentar elecciones alimentarias más saludables y para abordar los desafíos que enfrenta la sociedad moderna en términos de salud y nutrición.

Equilibrio nutricional y dietético

Figura9
https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/dietas/2018/01/10/cinco-dietas-mas-indicadas-nutricionistas-152601.html

La búsqueda del equilibrio nutricional y dietético representa un pilar fundamental para el mantenimiento de una vida saludable y el bienestar general. Este concepto implica una cuidadosa consideración y selección de alimentos que proporcionen los nutrientes esenciales necesarios para el funcionamiento óptimo del organismo, sin excesos ni deficiencias. La clave radica en lograr una armonía entre la ingesta de calorías y la calidad de los nutrientes, adaptando la dieta a las necesidades individuales, estilo de vida y metas específicas de salud.

En primer lugar, el equilibrio nutricional se centra en la obtención de una gama completa de nutrientes esenciales que incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Cada uno de estos elementos desempeña un papel vital en funciones específicas del cuerpo, desde el suministro de energía hasta el fortalecimiento del sistema inmunológico y la promoción de un desarrollo saludable. La variedad de alimentos en la dieta se convierte en un componente clave para garantizar que se cubran todas las necesidades nutricionales sin depender excesivamente de un solo grupo alimenticio.

En este contexto, el equilibrio nutricional implica también prestar atención a la calidad de los alimentos seleccionados. Optar por alimentos integrales y no procesados proporciona una mayor densidad nutricional, ya que estos alimentos contienen una variedad de nutrientes esenciales en comparación con opciones altamente procesadas, que a menudo son ricas en calorías vacías y pobres en nutrientes esenciales.

El equilibrio dietético, por otro lado, implica no solo la selección adecuada de alimentos, sino también la gestión de las porciones y la distribución de macronutrientes. La moderación en la ingesta calórica es esencial para mantener un peso corporal saludable y prevenir el riesgo de problemas relacionados

con la alimentación, como la obesidad. La proporción adecuada de carbohidratos, proteínas y grasas varía según las necesidades individuales y los objetivos específicos, como la pérdida de peso, el aumento de masa muscular o la mejora del rendimiento atlético.

La individualización de la dieta es un componente crucial del equilibrio nutricional y dietético. Cada persona tiene necesidades únicas basadas en factores como la edad, el género, la actividad física, el estado de salud y los objetivos personales. Adaptar la dieta a estas variables garantiza que se satisfagan las demandas específicas de cada individuo, lo que contribuye a un equilibrio nutricional óptimo y a la promoción de la salud a largo plazo.

La importancia del equilibrio nutricional y dietético también se destaca en la prevención de enfermedades crónicas. Una dieta equilibrada, rica en antioxidantes, fibra y nutrientes esenciales, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y otras afecciones relacionadas con la alimentación. Además, la conexión entre la dieta y la salud mental subraya la influencia de los nutrientes en el bienestar emocional y cognitivo.

La educación nutricional y el fomento de la conciencia alimentaria son herramientas cruciales para promover el equilibrio nutricional y dietético en la sociedad. Comprender cómo los alimentos afectan la salud, leer etiquetas nutricionales y desarrollar habilidades en la preparación de comidas nutritivas son aspectos clave para adoptar un enfoque consciente hacia la alimentación.

El equilibrio nutricional y dietético se traduce en una estrategia integral para lograr una salud óptima y un bienestar duradero. Al seleccionar cuidadosamente los alimentos, gestionar las porciones y adaptar la dieta a las necesidades individuales, se establece la base para un estilo de vida saludable que contribuye al funcionamiento eficiente del organismo y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.

CUESTIONARIO UNIDAD III

CUESTIONARIO UNIDAD III

¿Qué es dieta?

A. Dieta es un plan equilibrado y personalizado de alimentación que promueve la salud y el bienestar.
B. Dieta es un régimen extremadamente restrictivo que conduce a deficiencias nutricionales.
C. Dieta se refiere únicamente a la pérdida de peso a través de métodos no saludables.
D. Dieta consiste en omitir completamente grupos de alimentos esenciales, afectando la salud a largo plazo.

¿Qué es dietética?

A. Dietética es la ciencia que se enfoca en la planificación y la elección de alimentos para promover la salud y prevenir enfermedades.
B. Dietética es simplemente un conjunto de reglas estrictas sobre qué alimentos se deben eliminar sin considerar las necesidades individuales.
C. Dietética es un enfoque poco práctico y complicado para abordar la alimentación diaria.
D. Dietética implica únicamente contar calorías sin tener en cuenta la calidad nutricional de los alimentos.

¿Qué tipo de consumo dietético es hablar de productos procesados?

A. Consumo dietético tradicional
B. Consumo dietético equilibrado
C. Consumo dietético moderno
D. Consumo dietético consumista

¿Analice y señale a que item corresponde la siguiente afirmación? ¿La cultura alimentaria también desempeña un papel fundamental en la determinación de las preferencias dietéticas?

A. Consumo dietético consumista
B. Factores que influyen en la dieta
C. Equilibrio nutricional
D. Consumo dietético consumista

¿Cuál es una característica del consumo dietético tradicional?

A. Utiliza productos locales
B. Utiliza productos procesados
C. Utiliza productos ricos en carbohidratos
D. Utiliza productos importados

¿Cuáles son los factores que influyen en una dieta?

A. La edad y procedencia de un individuo
B. Actividad Física, cultura alimentaria
C. Necesidades nutricionales grupales
D. Poder adquisitivo

¿Qué es equilibrio nutricional?

A. Elegir alimentos ricos en omega 3
B. Una cuidadosa consideración y selección de alimentos
C. Los alimentos son iguales en términos de beneficios para la salud.
D. Es un plan restrictivo

¿La publicidad es un factor influyente?

A. En la dieta
B. En el equilibrio nutricional
C. Consumo dietético tradicional
D. Necesidades nutricionales

04

NUTRICION POR GRUPOS DE PERSONAS

UNIDAD CUATRO
NUTRICIÓN POR GRUPOS DE PERSONAS

Figura 10
https://impulso06.com/cual-es-la-relacion-entre-alimentacion-nutricion-salud-y-envejecimiento-y-por-que-deberias-saberla/

La nutrición y alimentación en grupos de personas en estados fisiológicos específicos son aspectos fundamentales para asegurar la salud y el bienestar de dichos grupos. Cada etapa de la vida y situación fisiológica, como el embarazo, la lactancia, la infancia, la adolescencia y la vejez, requiere consideraciones nutricionales particulares para satisfacer las demandas específicas del organismo.

En el caso del embarazo, la nutrición juega un papel crucial en el desarrollo fetal y la salud materna. Durante este período, se enfatiza la necesidad de nutrientes como el ácido fólico, hierro y calcio para apoyar el crecimiento del feto y prevenir posibles complicaciones. Además, es esencial ajustar la ingesta calórica y nutrientes para cubrir las demandas metabólicas y de desarrollo.

La lactancia también demanda una atención especial a la alimentación materna. La producción de leche requiere un aumento en la ingesta de calorías, proteínas y otros nutrientes para garantizar la calidad y cantidad adecuada de la leche materna. La madre debe mantener una dieta balanceada que satisfaga sus necesidades nutricionales y contribuya al óptimo desarrollo del lactante.

En la infancia y adolescencia, las necesidades nutricionales están centradas en el crecimiento y desarrollo físico y cognitivo. Es fundamental proporcionar una dieta rica en proteínas, vitaminas y minerales para apoyar el desarrollo muscular, óseo y cerebral. La formación de hábitos alimenticios saludables en estas etapas sienta las bases para la salud a lo largo de la vida.

En la vejez, la nutrición desempeña un papel crucial en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades relacionadas con la edad. La ingesta de calcio y vitamina D se vuelve vital para la salud ósea, mientras que la atención a la proteína y la fibra contribuye a mantener la masa muscular y promover la salud digestiva.

Además de las etapas fisiológicas específicas, las condiciones médicas también influyen en los requisitos nutricionales. Las personas con enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardíacas o trastornos gastrointestinales requieren planes de alimentación adaptados para controlar la enfermedad y mejorar la calidad de vida.

Es crucial destacar que la individualidad en la nutrición es clave. Cada persona responde de manera única a los nutrientes y requiere una atención personalizada. Los profesionales de la salud, como nutricionistas y dietistas, desempeñan un papel vital en la orientación y diseño de planes nutricionales adaptados a las necesidades específicas de cada individuo.

En resumen, la nutrición y alimentación en grupos de personas en estados fisiológicos particulares son componentes esenciales para la salud a lo largo de la vida. Considerar las necesidades nutricionales específicas en cada etapa y situación fisiológica contribuye no solo al bienestar físico, sino también al desarrollo óptimo y la prevención de enfermedades. La educación continua sobre la importancia de una alimentación equilibrada y la consulta con profesionales de la salud son pasos cruciales para garantizar una nutrición adecuada en cada fase de la vida

Nutrición en el embarazo

Figura 12
https://olaiacastro.com/nutricion-embarazo/

La nutrición y alimentación durante el embarazo son aspectos críticos que impactan directamente en la salud materna y el desarrollo fetal. En esta etapa única, se requiere una atención especial a la dieta para satisfacer las demandas nutricionales específicas y garantizar un embarazo saludable.

Una característica destacada de la nutrición durante el embarazo es la importancia de nutrientes clave. La ingesta adecuada de ácido fólico, hierro, calcio y vitaminas es esencial para el desarrollo adecuado del feto y para prevenir posibles complicaciones. Estos nutrientes desempeñan un papel crucial en la formación del sistema nervioso, la producción de glóbulos rojos y la fortaleza ósea.

La necesidad de un aumento en la ingesta calórica también caracteriza la nutrición durante el embarazo. A medida que el feto crece y se desarrolla, el cuerpo materno requiere más energía para sostener el aumento del peso del útero y proporcionar el combustible necesario para las funciones metabólicas y hormonales asociadas con el embarazo.

La variabilidad individual en las necesidades nutricionales también es una característica clave. Cada mujer embarazada es única, y factores como la edad, el peso previo al embarazo y la salud general afectan las demandas nutricionales específicas. Las consultas regulares con profesionales de la salud, como nutricionistas o médicos, son esenciales para adaptar la dieta a las necesidades individuales.

La atención a las preferencias alimenticias y las posibles aversiones también se destaca durante el embarazo. Las fluctuaciones hormonales pueden influir en las preferencias y tolerancias alimenticias, y es importante adaptar la dieta para garantizar una ingesta adecuada de nutrientes sin desencadenar molestias digestivas.

Otra característica crucial es la necesidad de evitar ciertos alimentos y sustancias

perjudiciales para el feto. Por ejemplo, la restricción de cafeína, la minimización del consumo de pescado con alto contenido de mercurio y la evitación de alimentos crudos o mal cocidos son recomendaciones comunes para garantizar la seguridad durante el embarazo.

Además, la hidratación adecuada es fundamental durante esta etapa. Mantener un equilibrio hídrico adecuado contribuye a prevenir la deshidratación, apoya la función renal y asegura un ambiente óptimo para el desarrollo del feto.

La nutrición y alimentación durante el embarazo son características distintivas que requieren una atención cuidadosa y personalizada. La ingesta adecuada de nutrientes clave, el ajuste a las necesidades individuales, la consideración de preferencias alimenticias y la evitación de sustancias perjudiciales son elementos esenciales para promover la salud materna y el desarrollo fetal óptimo. La orientación de profesionales de la salud y el seguimiento regular son prácticas fundamentales para garantizar un embarazo saludable y el bienestar a largo plazo de la madre y el bebé.

El aumento de calorías durante el embarazo varía según las necesidades individuales de la mujer y la etapa específica del embarazo. No hay un enfoque único, ya que las demandas calóricas pueden diferir según factores como el peso previo al embarazo, la actividad física, la salud general y otros aspectos individuales.

En términos generales, durante el primer trimestre, las necesidades calóricas adicionales son mínimas, y algunas mujeres pueden no requerir un aumento significativo en la ingesta calórica. Sin embargo, durante el segundo y tercer trimestre, las demandas calóricas suelen aumentar gradualmente.

Las pautas generales sugieren un aumento adicional de aproximadamente 300 a 500 calorías por día durante el segundo y tercer trimestre del embarazo. Este aumento tiene como objetivo proporcionar la energía adicional necesaria para el crecimiento y desarrollo del feto, así como para cubrir las necesidades metabólicas y hormonales asociadas con el embarazo.

Es importante destacar que este aumento de calorías no implica simplemente consumir más alimentos, sino que se trata de elegir opciones nutritivas y equilibradas que satisfagan las necesidades nutricionales específicas. Se recomienda enfocarse en alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, proteínas magras, productos lácteos bajos en grasa y granos enteros.

Es crucial que las mujeres embarazadas consulten con su profesional de la salud, como un obstetra o un nutricionista, para obtener orientación personalizada sobre sus necesidades calóricas específicas. Cada embarazo es único, y las recomendaciones pueden variar según las circunstancias individuales.

El aumento de calorías durante el embarazo se encuentra dentro del contexto de proporcionar los nutrientes esenciales necesarios para el desarrollo fetal y mantener la salud materna. Un enfoque equilibrado en la alimentación y el monitoreo regular de la salud son prácticas esenciales para garantizar un embarazo saludable y el bienestar a largo plazo tanto de la madre como del bebé.

Nutrición en la lactancia.

Figura 13
https://tvcrecer.com/nutricion-de-la-madre-durante-la-lactancia/

La nutrición durante la lactancia es un aspecto crítico que influye directamente en la salud del lactante y en el bienestar de la madre. Durante este período, las necesidades nutricionales específicas se centran en mantener una producción de leche óptima y proporcionar nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo del bebé.

Una característica distintiva de la nutrición en la lactancia es la importancia de la ingesta calórica adecuada. La producción de leche materna requiere un aumento significativo en las calorías, estimándose que las mujeres lactantes necesitan alrededor de 500 calorías adicionales por día. Estas calorías adicionales son esenciales para cubrir las demandas energéticas asociadas con la síntesis de leche y para evitar posibles agotamientos en la madre.

La necesidad de una hidratación adecuada también caracteriza la nutrición durante la lactancia. La producción de leche requiere una cantidad significativa de agua, y las madres lactantes deben asegurarse de mantener una ingesta adecuada para evitar la deshidratación y facilitar la producción de leche.

Además, es crucial mantener una dieta equilibrada y variada. Las madres lactantes deben priorizar alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros, para garantizar que tanto ellas como el bebé reciban los nutrientes esenciales. Se recomienda incluir fuentes de calcio, hierro y ácidos grasos omega-3 en la dieta para satisfacer las necesidades del lactante en crecimiento.

La variabilidad individual en las necesidades nutricionales también es una consideración clave. Cada mujer es única, y factores como el peso previo al embarazo, la salud general y la actividad física pueden influir en las demandas nutricionales específicas. Consultar con un profesional de la salud, como un nutricionista o un médico, puede proporcionar orientación personalizada.

En resumen, la nutrición durante la lactancia es esencial para el bienestar tanto de la madre como del bebé. El aumento calórico, la hidratación adecuada y una dieta equilibrada son características fundamentales para garantizar una producción de leche saludable y satisfacer las necesidades nutricionales en esta fase crucial del desarrollo infantil. La atención consciente a la alimentación y la consulta con profesionales de la salud contribuyen a un período de lactancia exitoso y al bienestar a largo plazo de la familia.

Nutrición del recién nacido

Figura 14
https://cpbebes.com/la-alimentacion-del-recien-nacido/

La nutrición del recién nacido es un aspecto crucial para su crecimiento y desarrollo saludables. Las características relevantes de la nutrición en esta etapa se centran en la adaptación a las necesidades específicas del lactante y en la inclusión de alimentos fundamentales para su bienestar.

La leche materna es considerada el alimento óptimo para los recién nacidos debido a sus características únicas y beneficios para la salud. Esta leche proporciona una combinación perfecta de nutrientes

esenciales, anticuerpos y factores de crecimiento que respaldan el desarrollo del sistema inmunológico, cerebral y digestivo del bebé. La lactancia materna también promueve un vínculo emocional valioso entre la madre y el recién nacido.

En casos donde la lactancia materna no es posible o se elige otra opción, los sustitutos de la leche materna o las fórmulas infantiles son diseñados para satisfacer las necesidades nutricionales específicas del recién nacido. Estas fórmulas están formuladas cuidadosamente para proporcionar una mezcla equilibrada de nutrientes esenciales, incluyendo proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

La introducción de alimentos complementarios marca otra fase crucial en la nutrición del recién nacido. A partir de los seis meses, se inician los alimentos sólidos para complementar la leche materna o la fórmula. Se comienza con alimentos fácilmente digeribles y ricos en nutrientes, como purés de frutas y verduras, para introducir gradualmente la variedad alimentaria.

La inclusión de alimentos ricos en hierro es especialmente importante, ya que el hierro de la leche materna o fórmula puede volverse insuficiente después de los primeros seis meses. La introducción de carnes, cereales enriquecidos y legumbres contribuye a satisfacer las necesidades de hierro y otros nutrientes esenciales para el desarrollo cognitivo y físico del bebé.

Es vital destacar que la nutrición en el recién nacido debe ser adaptada a las necesidades individuales, y la consulta con profesionales de la salud, como pediatras o nutricionistas, es esencial para asegurar una alimentación adecuada. La inclusión gradual de nuevos alimentos, la atención a las posibles alergias alimentarias y el monitoreo del desarrollo del lactante son prácticas clave en esta etapa temprana de la vida.

En resumen, la nutrición del recién nacido se caracteriza por la importancia de la leche materna o fórmula como fuente principal de alimentación durante los primeros meses, seguida de la introducción gradual de alimentos complementarios. La diversificación de la dieta y la atención a las necesidades nutricionales específicas contribuyen al crecimiento y desarrollo saludables del bebé.

Nutrición en niños y adolescentes

Figura 15
https://www.cronicabalear.es/destacadas/alimentacion-sana/

La nutrición en niños y adolescentes es un componente vital para su crecimiento, desarrollo y bienestar general. Varias características importantes definen la alimentación en estas etapas, enfocándose en la diversidad de nutrientes, la influencia de hábitos alimenticios y la necesidad de una supervisión cuidadosa.

Una característica clave es la importancia de una dieta variada y equilibrada. Durante el período de crecimiento rápido y desarrollo, los niños y adolescentes requieren una amplia gama de nutrientes para respaldar sus necesidades energéticas y las demandas específicas de sus cuerpos en crecimiento. Esto implica una ingesta adecuada de proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales esenciales.

La influencia de los hábitos alimenticios y el entorno familiar es otra característica destacada. La infancia y la adolescencia son

momentos cruciales para establecer patrones alimenticios saludables que pueden perdurar en la vida adulta. Los hábitos alimenticios adquiridos durante estas etapas pueden tener un impacto duradero en la salud a lo largo de la vida. Por lo tanto, es esencial fomentar prácticas alimenticias saludables desde una edad temprana y crear un entorno que respalde elecciones nutricionales positivas.

La supervisión cuidadosa de la ingesta calórica y el control del peso son aspectos cruciales de la nutrición en niños y adolescentes. Durante el crecimiento, las necesidades calóricas pueden variar significativamente según la edad, el género y los niveles de actividad física. Es importante que los padres y cuidadores estén atentos a las señales de hambre y saciedad, fomentando una relación saludable con la comida y evitando presiones indebidas sobre el peso corporal.

La atención a la calidad de los alimentos consumidos también es esencial. En lugar de centrarse únicamente en las calorías, se debe priorizar la calidad nutricional de los alimentos. La incorporación de frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa contribuye a una dieta equilibrada que satisface las necesidades de crecimiento y desarrollo. El papel de la educación nutricional en la formación de hábitos saludables es una característica significativa. Proporcionar a niños y adolescentes información sobre la importancia de una dieta equilibrada, los beneficios de los diferentes grupos de alimentos y la comprensión de las etiquetas nutricionales puede empoderarlos para tomar decisiones informadas sobre su alimentación.

La inclusión de actividad física regular también se integra en la nutrición saludable en estas etapas de la vida. La combinación de una dieta equilibrada con actividad física contribuye a mantener un peso saludable, fortalecer huesos y músculos, y promover el bienestar general.

La nutrición en niños y adolescentes se caracteriza por la necesidad de una dieta variada y equilibrada, la influencia de los hábitos alimenticios y el entorno familiar, la supervisión cuidadosa del peso, la calidad de los alimentos, la educación nutricional y la incorporación de actividad física. Estas características son fundamentales para establecer bases sólidas para la salud a lo largo de la vida y fomentar un estilo de vida saludable desde la infancia hasta la adolescencia.

Tabla de necesidades nutricionales en niños y adolescentes.

Tabla I. Necesidades medias de energía y proteínas (RDI: ingestas dietéticas recomendadas; 2.000-2.005)

	Edad (años)	Peso (kg)	Talla (cm)	kcal/ kg	kcal/ día	Prot/ kg	Prot/ día
Niños	1-3	13	90	102	1.300	1,05	13
	4-6	20	11112	90	1.800	0,95	19
	7-10	28	132	70	2.000	0,95	34
Adolescentes							
- Varones	11-14	45	157	55	2.500		
	15-18	66	176	45	3.000	0,85	52
- Mujeres	11-14	46	157	47	2.200		
	15-18	55	163	40	2.200	0,85	46

Figura 16
https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2020-03/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente-2/

Nutrición para la tercera edad

Figura 17
https://cncsalud.com/adulto-mayor/

La nutrición en la tercera edad es un aspecto crucial para promover la salud y el bienestar en los adultos mayores. Múltiples características importantes definen la alimentación en esta etapa de la vida, destacando la adaptación a cambios fisiológicos, la prevención de enfermedades crónicas y la promoción de la calidad de vida.

Una característica clave es la adaptación a los cambios fisiológicos asociados con el envejecimiento. A medida que las personas envejecen, experimentan modificaciones en el metabolismo, la absorción de nutrientes y la composición corporal. La pérdida de masa muscular y la disminución del metabolismo basal pueden afectar las necesidades nutricionales. Por lo tanto, la dieta de los adultos mayores debe ajustarse para garantizar una ingesta adecuada de proteínas, vitaminas y minerales esenciales que respalden la salud ósea, muscular y cardiovascular.

La prevención de enfermedades crónicas es otra característica significativa de la nutrición en la tercera edad. Los adultos mayores tienen un mayor riesgo de enfermedades como la osteoporosis, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Una dieta rica en calcio y vitamina D para la salud ósea, la moderación en el consumo de azúcares y grasas saturadas para prevenir la diabetes y enfermedades cardíacas, y la atención a la ingesta de sodio para la salud cardiovascular son componentes esenciales de la alimentación en esta etapa.

La atención a las necesidades nutricionales individuales y la adaptación a cambios en los patrones alimenticios también son características destacadas. Factores como la pérdida de apetito, cambios en el sentido del gusto y dificultades en la masticación pueden influir en la ingesta alimentaria. La atención a las preferencias personales, la presentación atractiva de los alimentos y la adaptación de las texturas son estrategias importantes para abordar estos desafíos y garantizar una nutrición adecuada.

La hidratación adecuada es otra característica crítica en la nutrición de adultos mayores. La disminución de la sensación de sed y la pérdida de agua corporal asociada con el envejecimiento pueden aumentar el riesgo de deshidratación. Por lo tanto, se enfatiza la importancia de mantener una ingesta adecuada de líquidos para prevenir problemas de salud relacionados con la hidratación insuficiente.

La atención a la salud gastrointestinal y la promoción de la independencia son aspectos esenciales de la nutrición en la tercera edad. Una dieta rica en fibra contribuye a la salud digestiva, previniendo el estreñimiento y promoviendo un microbiota intestinal saludable. Además, mantener la independencia en la preparación de alimentos y las actividades diarias es crucial para preservar la calidad de vida.

La nutrición en la tercera edad se caracteriza por la adaptación a cambios fisiológicos, la prevención de enfermedades crónicas, la atención a necesidades individuales, la hidratación adecuada, la promoción de la salud gastrointestinal y la preservación de la independencia. Estas características son fundamentales para garantizar una alimentación saludable y contribuir al bienestar general de los adultos mayores, mejorando su calidad de vida y proporcionando la base para un envejecimiento activo y saludable.

Tabla de necesidades nutricionales:

Figura 18
https://pimssalud.wordpress.com/2014/12/04/nutricion-en-el-adulto-mayor-de-60-anos/

Nutrición y control de peso

Figura 19
http://www.elperiodicodelafarmacia.com/articulo/habitos-saludables/control-peso/20120412132610003232.html

La nutrición y el control de peso están intrínsecamente conectados, y varias características importantes definen esta relación, enfocándose en una dieta equilibrada, la gestión de calorías, el papel del ejercicio y la atención a las necesidades individuales.

Una característica clave es la importancia de una dieta equilibrada y nutritiva para el control de peso. En lugar de centrarse únicamente en la restricción calórica, se destaca la necesidad de una variedad de alimentos ricos en nutrientes. Priorizar frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros proporciona los nutrientes esenciales necesarios para el funcionamiento óptimo del cuerpo, al tiempo que controla la ingesta de calorías.

La gestión de calorías y la atención a la calidad de los alimentos consumidos son aspectos cruciales. Más allá de simplemente contar calorías, se enfatiza la importancia de las calorías provenientes de fuentes saludables. Optar por alimentos nutritivos ayuda a satisfacer las necesidades del cuerpo y a prevenir deficiencias nutricionales, mejorando la eficiencia metabólica y favoreciendo el control de peso a largo plazo.

El papel del ejercicio es otra característica destacada en la nutrición y el control de peso. La actividad física regular no solo contribuye a quemar calorías, sino que también ayuda a mantener la masa muscular, mejora el metabolismo y promueve la salud cardiovascular. La combinación de una dieta equilibrada con un programa de ejercicio adecuado es fundamental para lograr y mantener un peso saludable.

La atención a las necesidades individuales y la comprensión de factores únicos que afectan al individuo son fundamentales. Cada persona tiene requisitos calóricos y nutricionales específicos basados en factores como la edad, el género, la composición corporal y el nivel de actividad física. Considerar estas diferencias individuales asegura un enfoque personalizado para la nutrición y el control de peso.

La importancia de establecer metas realistas y sostenibles es otra característica relevante. La pérdida de peso exitosa y duradera se basa en objetivos alcanzables y cambios de estilo de vida sostenibles. En lugar de adoptar enfoques extremos y temporales, se enfatiza la adopción de hábitos alimenticios saludables y la incorporación de cambios graduales y a largo plazo.

El monitoreo regular y la adaptación a cambios en las necesidades nutricionales y en los objetivos de peso son aspectos clave en la nutrición y el control de peso. Estar atento a las señales del cuerpo, ajustar la ingesta calórica según sea necesario y buscar la orientación de profesionales de la salud, como nutricionistas, son prácticas fundamentales para mantener un enfoque efectivo y sostenible en el control de peso.

En resumen, la nutrición y el control de peso están marcados por la importancia de una dieta equilibrada, la gestión adecuada de

calorías, el papel del ejercicio, la atención a las necesidades individuales, el establecimiento de metas realistas y sostenibles, y el monitoreo regular. Estas características forman un enfoque integral para lograr y mantener un peso saludable, promoviendo no solo la pérdida de peso, sino también la salud y el bienestar general a largo plazo.

La nutrición y el control de peso están influenciados por diversos factores. Los hábitos alimenticios, la actividad física, el metabolismo individual y la genética desempeñan roles cruciales. La elección de alimentos nutritivos y el manejo adecuado de las calorías son esenciales. Además, factores emocionales, como el estrés y la ansiedad, pueden afectar los patrones alimenticios. La edad, el género y la composición corporal también desempeñan un papel, al igual que la calidad del sueño y la hidratación. Un enfoque equilibrado, adaptado a las necesidades individuales y sostenible, es clave para alcanzar y mantener un peso saludable.

Nutrición para deportistas

Figura 20
https://www.topdoctors.com.co/diccionario-medico/nutricion-deportiva/

La nutrición para deportistas es un componente esencial que influye directamente en el rendimiento, la recuperación y la salud general. Varias características importantes definen esta área, centrándose en la adecuada ingesta de nutrientes, la hidratación, el tiempo de las comidas, la personalización de las dietas y la atención a los objetivos específicos del deportista.

Una característica clave es la necesidad de una ingesta adecuada de nutrientes para satisfacer las demandas energéticas del entrenamiento y la competición. Los deportistas requieren cantidades óptimas de carbohidratos, proteínas y grasas para abastecer sus actividades físicas. Los carbohidratos proporcionan energía rápida, las proteínas apoyan la reparación y construcción muscular, y las grasas saludables contribuyen a la energía sostenida.

La hidratación adecuada es otro componente esencial de la nutrición para deportistas. La pérdida de líquidos a través del sudor durante la actividad física necesita ser compensada para mantener el rendimiento y prevenir la deshidratación. La cantidad de líquido necesaria varía según factores individuales y condiciones ambientales, destacando la importancia de una hidratación personalizada.

El momento de las comidas y la planificación estratégica son características cruciales. Los deportistas suelen beneficiarse de comidas balanceadas y refrigerios antes y después del ejercicio para optimizar la energía y facilitar la recuperación. La incorporación de carbohidratos antes del ejercicio y proteínas después ayuda a maximizar los beneficios nutricionales.

La personalización de las dietas según el tipo de deporte y los objetivos individuales es una característica distintiva. Los requerimientos nutricionales varían entre deportes de resistencia, como correr o andar en bicicleta, y deportes de fuerza, como levantamiento de pesas. Además, las metas específicas del deportista, ya sea ganar masa muscular, perder peso o mejorar el rendimiento, influyen en la composición y cantidad de la dieta.

La atención a los micronutrientes, como vitaminas y minerales, también es crucial.

Estos nutrientes desempeñan un papel vital en funciones específicas del cuerpo y pueden agotarse durante la actividad física intensa. La inclusión de una variedad de alimentos ricos en micronutrientes asegura un soporte completo para la salud y el rendimiento.

La consideración de las necesidades de recuperación es otra característica relevante. Después del ejercicio, la ingesta adecuada de proteínas y carbohidratos favorece la reparación muscular, la reposición de glucógeno y la recuperación general. La falta de atención a este aspecto puede llevar a la fatiga y aumentar el riesgo de lesiones.

La educación nutricional y la consulta con profesionales de la salud son componentes esenciales. Los deportistas deben comprender la relación directa entre la nutrición y el rendimiento, y la orientación de nutricionistas o dietistas especializados puede ayudar a diseñar planes dietéticos adaptados a las necesidades específicas de cada individuo.

La nutrición para deportistas se caracteriza por la necesidad de una ingesta adecuada de nutrientes, la importancia de la hidratación, la planificación estratégica de las comidas, la personalización de las dietas según el tipo de deporte y los objetivos individuales, la atención a los micronutrientes y la consideración de las necesidades de recuperación. Estas características, combinadas con la educación nutricional y la asesoría profesional, son fundamentales para maximizar el rendimiento deportivo, acelerar la recuperación y mantener la salud general.

Tabla de requerimientos para deportistas.

	Sedentario	Deportista recreativo	Deportista alto rendimiento
Energía (kcal)	25-30 kcal / kg	30 – 40 kcal / kg	50-80 kcal / kg
Hidratos de carbono	3,5-4 gr / kg	4-6 gr / kg	5-10 gr / kg
Grasas	0,45-0,7 gr / cada gr de proteína		
Proteínas	0,8 gr / kg	0,8-1 gr / kg	Resistencia: 1,2-1,5 gr / kg Fuerza: 1,5-2 gr / kg

Figura 21
https://www.sportraining.es/2015/01/14/como-elaborar-la-dieta-de-un-deportista/

Nutrición para vegetarianos

Figura 22
https://yoelijocuidarme.es/2018/12/04/dieta-sana-vegetariana/

La nutrición para vegetarianos es un campo especializado que requiere una atención cuidadosa para garantizar un equilibrio adecuado de nutrientes esenciales. Al adoptar una dieta vegetariana, que excluye la carne, pescado y, en algunos casos, productos lácteos y huevos, es fundamental planificar conscientemente la ingesta de alimentos para satisfacer las necesidades nutricionales y mantener una salud óptima. Varias características importantes definen la nutrición para vegetarianos, destacando la obtención de proteínas, hierro, calcio, vitamina B12, zinc y ácidos grasos omega-3 de fuentes vegetales.

La obtención adecuada de proteínas es una consideración esencial. Aunque la carne es una fuente rica en proteínas completas, los vegetarianos pueden satisfacer sus necesidades proteicas combinando varias fuentes vegetales. Legumbres, tofu, quinoa, nueces y semillas son excelentes alternativas que, cuando se combinan correctamente, proporcionan todos los aminoácidos esenciales para el cuerpo. La planificación de comidas variadas es clave para garantizar una ingesta proteica adecuada.

El hierro es otro nutriente crítico, ya que la forma de hierro presente en las fuentes

vegetales (no hemo) se absorbe menos eficientemente que la forma presente en la carne (hemo). Los vegetarianos deben incluir alimentos ricos en hierro, como legumbres, espinacas, cereales fortificados y frutas secas, y mejorar la absorción consumiendo vitamina C junto con estas fuentes de hierro en las comidas.

La atención al calcio es esencial, especialmente para aquellos que excluyen productos lácteos. Fuentes vegetales de calcio incluyen brócoli, col rizada, tofu fortificado y jugos de frutas fortificados. También es crucial obtener suficiente vitamina D para facilitar la absorción de calcio, y la exposición moderada al sol es una fuente natural de esta vitamina.

La vitamina B12, que se encuentra principalmente en productos de origen animal, presenta un desafío para los vegetarianos. Se recomienda el consumo de alimentos fortificados con B12 o la consideración de suplementos para evitar deficiencias, que pueden afectar la salud neurológica y sanguínea a largo plazo.

El zinc, otro nutriente que puede ser menos abundante en dietas vegetarianas, se encuentra en alimentos como legumbres, nueces y semillas. Sin embargo, la absorción de zinc también puede ser afectada por fitatos presentes en algunos alimentos vegetales, por lo que es importante diversificar la dieta y considerar fuentes adicionales si es necesario.

Los ácidos grasos omega-3, especialmente el ácido alfa-linolénico (ALA), son esenciales para la salud cardiovascular y cerebral. Las fuentes vegetarianas de ALA incluyen semillas de chía, nueces y aceite de linaza. Sin embargo, la conversión de ALA a los ácidos grasos omega-3 de cadena larga, como el EPA y el DHA, puede ser limitada en el cuerpo humano, por lo que algunos vegetarianos pueden considerar fuentes de suplementos, como algas.

Una característica distintiva de la nutrición para vegetarianos es la importancia de planificar comidas equilibradas y variadas para garantizar la ingesta adecuada de nutrientes esenciales. La diversificación de alimentos es clave para evitar deficiencias y optimizar la salud. Además, la educación nutricional y la consulta con profesionales de la salud, como nutricionistas o dietistas, pueden proporcionar orientación específica para garantizar una nutrición completa y equilibrada.

La nutrición para vegetarianos requiere una consideración cuidadosa de las fuentes alternativas de nutrientes esenciales. La obtención adecuada de proteínas, hierro, calcio, vitamina B12, zinc y ácidos grasos

diversificación de alimentos y la educación nutricional son componentes cruciales para asegurar una dieta vegetariana saludable y sostenible.

La alimentación para vegetarianos se clasifica en diversas categorías, como **ovolactovegetariana** (incluye huevos y productos lácteos), **lactovegetariana** (incluye productos lácteos, pero excluye huevos) y **vegetariana estricta o vegana** (excluye cualquier producto de origen animal). Estas elecciones dietéticas impactan las características nutricionales, requiriendo atención específica para asegurar una ingesta equilibrada.

Los vegetarianos deben obtener proteínas (figura 23) de fuentes como legumbres, tofu, tempeh y frutos secos, mientras que el hierro se encuentra en alimentos como espinacas y legumbres. El calcio, crucial para la salud ósea, proviene de fuentes no lácteas como brócoli y productos fortificados. La vitamina B12, fundamental para el sistema nervioso, es esencialmente obtenida a través de alimentos fortificados o suplementos en dietas vegetarianas. La diversificación de fuentes de

ácidos grasos omega-3, como semillas de chía y aceite de linaza, es crucial para la salud cardiovascular y cerebral. En resumen, la alimentación vegetariana requiere planificación consciente para asegurar una nutrición completa y equilibrada

Tabla de fuentes vegetales de proteína

Figura 23
https://nutricionvegana.org/alimentos-vegetales-ricos-en-proteinas-por-cada-100-gramos-en-la-dieta-vegana-100-vegetariana/

CUESTIONARIO
UNIDAD IV

CUESTIONARIO UNIDAD 4

¿Cuál es el aumento de calorías recomendado en estado fisiológico de embarazo?

A. 50 a 100 calorías
B. 200 a 250 calorías
C. 300 a 500 calorías
D. 100 a 150 calorías

¿Qué nutriente es clave de suministrar en el embarazo?

A. Hierro
B. Flúor
C. Sodio
D. Yodo

¿Qué edad es recomendable para introducir otros alimentos al niño lactante ?

A. 1 año
B. 3 meses
C. 6 meses
D. 2 años

¿Qué característica es importante tomar en cuenta en la nutrición de niños y adolescentes?

A. A esa edad pueden consumir todos los alimentos sin restricción alguna
B. Necesidad de una dieta variada y equilibrada
C. No es necesario tomar en cuenta un requerimiento calórico
D. Es indispensable un aumento en el consumo de grasas

¿Cuál es más importante en una dieta para control de peso?

A. Restricción Calórica
B. Dieta nutritiva y equilibrada
C. Restricción de consumo proteico
D. Disminuir el consumo de agua

¿Cuál es el requerimiento calórico para un deportista extremo en relación a una persona sedentaria?

A. El doble del requerimiento calórico diario
B. El triple del requerimiento calórico diario
C. No es importante aumentar el requerimiento
D. Debe consumir la misma cantidad de calorías que una persona sedentaria.

¿Qué tipo de daño pueden causar la falta de fibra en la alimentación en personas de la tercera edad?

A. Desnutrición
B. Problemas digestivos

C. Debilidad muscular
D. Problemas cardiovasculares

¿Qué tipo de daño pueden causar la falta de proteína en la alimentación en personas de la tercera edad?

A. Desnutrición
B. Problemas digestivos
C. Depleción muscular
D. Problemas cardiovasculares

¿Qué tipo de alimentos se recomienda consumir para suplir la baja de hierro en el embarazo?

A. Arroz
B. Leche y derivados
C. Vísceras
D. Frutos secos

¿Qué tipo de alimentos deben combinar los vegetarianos en su alimentación para suplir la falta de proteína animal?

A. Frutas y verduras
B. Cereales y leguminosas
C. Leche de almendras y frutos secos
D. Verduras y hortalizas

¿Cuál es la característica de un lacto ovo vegetariano?

A. No Consume ningún producto animal
B. Permitido huevos y vegetales
C. Consume leche huevos y vegetales
D. Permitido el consumo de leche y derivados

¿Cuál es el tipo de alimento que excluiría de su alimentación un vegano completo?

A. Frutas
B. Cereales
C. Miel de abeja
D. Almendras

05

DIETA, NUTRICIÓN Y SALUD

UNIDAD CINCO
DIETA NUTRICIÓN Y SALUD

Figura 24
https://blog.oncosalud.pe/cinco-senales-para-cambiar-tu-alimentacion

La conexión intrínseca entre dieta, nutrición y salud constituye un fascinante y crucial ámbito que aborda los fundamentos esenciales para el bienestar humano. En este contexto, la dieta se revela no solo como una elección cotidiana de alimentos, sino como un componente determinante que influye directamente en la salud y calidad de vida de los individuos. La nutrición, por otro lado, se erige como un proceso dinámico y complejo que se inicia en la ingesta de alimentos y se extiende hasta la absorción y utilización de nutrientes vitales para el organismo. Ambos aspectos, dieta y nutrición, convergen de manera inseparable, dejando una huella profunda en la salud y funcionamiento óptimo del cuerpo humano.

La dieta, entendida como el patrón de consumo alimentario, abarca no solo la selección de alimentos sino también sus combinaciones y proporciones. Cada elección dietética se traduce en la obtención de nutrientes esenciales, como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, fundamentales para el mantenimiento de una salud equilibrada. La variabilidad y adecuada proporción de estos componentes nutricionales no solo previenen deficiencias, sino que también contribuyen a la optimización de funciones biológicas, energéticas y metabólicas.

La nutrición, por su parte, se manifiesta como un proceso multifacético que comienza con la ingestión de alimentos y culmina en la absorción y utilización de nutrientes por el organismo. Esta fase de transformación es esencial para el funcionamiento adecuado de sistemas biológicos y metabólicos, influyendo en aspectos cruciales como el crecimiento, la resistencia a enfermedades y la capacidad de recuperación. La interacción entre dieta y nutrición crea un escenario donde las elecciones alimentarias y su procesamiento posterior definen el estado de salud general.

La relevancia de adoptar una dieta equilibrada y nutritiva se evidencia claramente en la prevención de enfermedades crónicas. La investigación continua destaca cómo patrones alimentarios saludables, caracterizados por un consumo elevado de frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, están asociados con una disminución significativa

en la incidencia de condiciones médicas adversas. La estrecha relación entre la dieta y la salud cardiovascular, por ejemplo, resalta cómo las decisiones diarias respecto a los alimentos pueden tener un impacto positivo en la reducción de factores de riesgo cardiovascular.

Adicionalmente, la dieta y la nutrición desempeñan un papel central en el manejo del peso corporal. El equilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético se convierte en un elemento clave que influye directamente en la composición corporal y la salud metabólica. La adopción de hábitos alimentarios saludables, complementados con actividad física regular, se presenta como una estrategia efectiva no solo para mantener un peso adecuado, sino también para prevenir enfermedades asociadas con la obesidad.

La interrelación entre dieta, nutrición y salud constituye una trama compleja y fascinante que trasciende la mera selección de alimentos. Adoptar una dieta equilibrada y nutritiva se revela no solo como una elección diaria, sino como un acto proactivo que incide significativamente en la prevención de enfermedades y en la promoción de un estilo de vida saludable.

Enfermedades asociadas a la mala nutrición

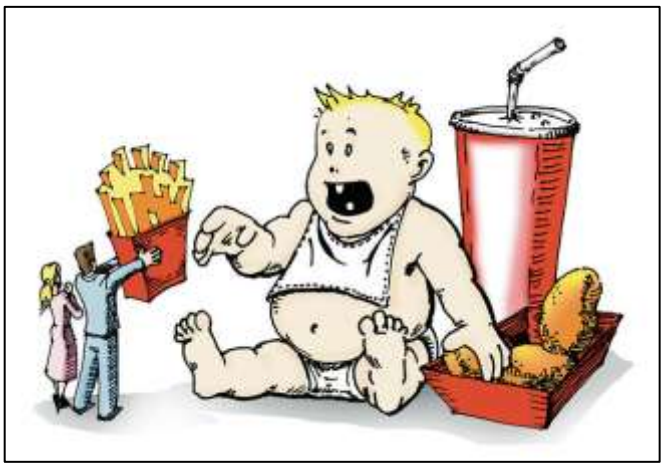

Figura 25
https://cienciasdelsur.com/2019/07/22/sobrepeso-infantil-y-como-prevenirlo/

La mala nutrición, caracterizada por una ingesta desequilibrada o deficiente de nutrientes esenciales, está vinculada a diversas enfermedades que afectan la salud en múltiples niveles. Este fenómeno no solo abarca la insuficiencia de nutrientes, sino también el exceso o desequilibrio en su consumo, contribuyendo así a la aparición de diversas condiciones patológicas.

En primer lugar, las deficiencias nutricionales pueden dar lugar a enfermedades carenciales específicas. La falta de vitamina C puede conducir al **escorbuto**, manifestado por debilidad, dolor muscular y hemorragias. La insuficiencia de vitamina D está relacionada con enfermedades óseas como el **raquitismo** en niños y la osteomalacia en adultos. La deficiencia de hierro puede resultar en **anemia ferropénica**, afectando la producción de glóbulos rojos y provocando fatiga y debilidad.

Por otro lado, la sobre ingesta de ciertos nutrientes puede desencadenar enfermedades crónicas. El consumo excesivo de grasas saturadas y colesterol, común en dietas ricas en alimentos procesados y grasas animales, está asociado con enfermedades cardiovasculares. La **hipertensión arterial** puede surgir como consecuencia del elevado consumo de sodio, presente en exceso en alimentos procesados y comidas rápidas.

La mala nutrición también desempeña un papel en el desarrollo de enfermedades metabólicas como la **diabetes tipo 2**. Las dietas altas en azúcares y carbohidratos refinados contribuyen al aumento de peso y a la resistencia a la insulina, factores clave en la aparición de esta enfermedad crónica.

Además, la relación entre la mala alimentación y la obesidad es un vínculo bien establecido. Las dietas ricas en calorías vacías, compuestas por alimentos altos en grasas y azúcares, junto con la falta de actividad física, favorecen el aumento de peso. La **obesidad**, a su vez, es un factor de riesgo para diversas enfermedades, incluyendo enfermedades cardíacas, **diabetes, hipertensión y trastornos articulares.**

La malnutrición también está vinculada a trastornos alimentarios como la **anorexia nerviosa y la bulimia,** que afectan negativamente la salud física y mental. Estos trastornos pueden llevar a deficiencias nutricionales significativas, afectando la función de órganos vitales y el bienestar emocional.

En resumen, la mala nutrición tiene consecuencias significativas en la salud, manifestándose a través de una variedad de enfermedades carenciales, crónicas y metabólicas. Estos problemas de salud pueden afectar diversos sistemas del cuerpo, desde el sistema cardiovascular y óseo hasta el sistema metabólico. Por lo tanto, la importancia de adoptar hábitos alimentarios equilibrados y nutricionalmente adecuados es crucial para prevenir y abordar las enfermedades asociadas a la mala nutrición.

Dieta y enfermedades degenerativas

Figura 26
dieta-sana-que-evita-el-alzheimer-la-perdida-de-memoria-y-el-deterioro-cognitivo-en-la-vejez/

La conexión entre la dieta y las enfermedades degenerativas es un tema de gran relevancia en el ámbito de la salud, ya que las elecciones alimenticias desempeñan un papel crucial en la prevención y desarrollo de estas condiciones patológicas. Las enfermedades degenerativas, que afectan principalmente a órganos y tejidos con el tiempo, incluyen trastornos como la **enfermedad cardiovascular, el Alzheimer, el Parkinson y la osteoartritis**.

La dieta desempeña un papel fundamental en la salud cardiovascular, y la relación entre ciertos patrones alimentarios y las enfermedades cardíacas es bien establecida. El consumo elevado de grasas saturadas y trans, presentes en alimentos procesados y fritos, puede aumentar los niveles de colesterol LDL y contribuir al desarrollo de aterosclerosis, una condición que obstruye las arterias y puede llevar a eventos cardiovasculares graves, como infartos.

Asimismo, la dieta juega un papel clave en el riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas como el **Alzheimer y el Parkinson**. Se ha observado que una dieta rica en antioxidantes, presentes en frutas y verduras coloridas, puede tener propiedades neuro protectoras y reducir el riesgo de deterioro cognitivo. Por otro lado, la dieta mediterránea, que destaca el consumo de grasas saludables, pescado y productos ricos en ácidos grasos omega-3, se asocia con un menor riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

El vínculo entre la obesidad y las enfermedades degenerativas también es significativo. La obesidad, a menudo resultado de una dieta alta en calorías vacías y baja en nutrientes esenciales, está asociada con un mayor riesgo de desarrollar **diabetes tipo 2,** una enfermedad metabólica degenerativa. La resistencia a la insulina, característica de la diabetes tipo 2, puede ser influenciada por la ingesta excesiva de azúcares y carbohidratos refinados, que contribuyen al aumento de peso y al desequilibrio metabólico.

En el caso de la **osteoartritis**, una enfermedad degenerativa que afecta las articulaciones, la dieta también desempeña un papel. El consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares, que pueden promover la inflamación sistémica, se ha vinculado con un mayor riesgo de desarrollar esta enfermedad. Por otro lado, una dieta que incluye alimentos antiinflamatorios, como

pescado, nueces y verduras de hojas verdes, puede ayudar a reducir la inflamación y proteger las articulaciones.

En conclusión, la relación entre la dieta y las enfermedades degenerativas es compleja y multifacética. Las elecciones alimenticias impactan directamente en factores de riesgo clave, como la inflamación, el colesterol y la resistencia a la insulina, que están relacionados con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas, metabólicas y articulares. Adoptar una dieta equilibrada, rica en nutrientes y baja en ingredientes inflamatorios, se presenta como una estrategia fundamental para prevenir y gestionar estas enfermedades degenerativas, promoviendo así la salud y el bienestar a lo largo de la vida.

El tratamiento nutricional para enfermedades degenerativas se enfoca en estrategias alimenticias específicas diseñadas para mejorar la calidad de vida, ralentizar el progreso de la enfermedad y, en algunos casos, mitigar los síntomas asociados. Es importante destacar que el tratamiento nutricional debe ser individualizado y adaptado a las necesidades específicas de cada paciente, considerando factores como el tipo de enfermedad degenerativa, su etapa y las condiciones de salud únicas de la persona.

Enfermedades Cardiovasculares:

Enfoque en Grasas Saludables: Fomentar una dieta rica en ácidos grasos omega-3, presentes en pescados grasos, nueces y semillas de lino, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
Control de Sodio: Limitar la ingesta de sodio para mantener la presión arterial bajo control.

Enfermedades Neurodegenerativas (Alzheimer, Parkinson):

Antioxidantes y Nutrientes Neuro protectores: Incluir alimentos ricos en antioxidantes, como frutas y verduras de colores brillantes, puede ayudar a proteger las células cerebrales.
Ácidos Grasos Omega-3: Estudios sugieren que los ácidos grasos omega-3 pueden tener propiedades neuro protectoras. Se encuentran en pescados grasos, semillas de chía y aceite de linaza.

Diabetes Tipo 2:

Control de Carbohidratos: Mantener niveles de glucosa en sangre estables mediante la elección de carbohidratos de bajo índice glucémico, como granos enteros y legumbres.

Manejo del Peso: Enfocarse en una dieta equilibrada y control de porciones para prevenir y manejar la obesidad, un factor de riesgo para la diabetes tipo 2.
Osteoartritis:

Dieta Antiinflamatoria: Incorporar alimentos con propiedades antiinflamatorias, como pescado, nueces y verduras de hojas verdes, puede ayudar a reducir la inflamación en las articulaciones.
Calcio y Vitamina D: Mantener una ingesta adecuada de calcio y vitamina D para la salud ósea.

Enfermedades Renales Crónicas:

Control de Proteínas y Sodio: Ajustar la ingesta de proteínas y sodio según las necesidades individuales para reducir la carga sobre los riñones.
Hidratación Adecuada: Mantener una hidratación adecuada para apoyar la función renal.

Esclerosis Múltiple:

Vitamina D: Se ha sugerido que la vitamina D puede tener efectos beneficiosos en la esclerosis múltiple. La exposición al sol y la suplementación pueden ser consideradas.
Antioxidantes: Incluir alimentos ricos en antioxidantes para proteger las células nerviosas.

Es esencial que el tratamiento nutricional sea implementado y supervisado por profesionales de la salud, como dietistas o nutricionistas, en colaboración con el equipo médico. Estos profesionales pueden adaptar las recomendaciones dietéticas según las necesidades específicas de cada paciente, considerando las interacciones con medicamentos y otras condiciones médicas. Además, la educación nutricional y el apoyo continuo son fundamentales para asegurar la adherencia a las recomendaciones y promover un estilo de vida saludable.

Dietas básicas equilibradas para una buena salud

Figura 27
https://www.nutritools.com.ar/productos/infografia-plato-saludable/

La importancia de las dietas básicas equilibradas como pilar fundamental para el mantenimiento de una óptima salud es un tema de creciente relevancia en la sociedad actual. Estas dietas, diseñadas para proporcionar una variedad adecuada de nutrientes esenciales, son esenciales para apoyar el funcionamiento eficiente del organismo y prevenir una serie de condiciones médicas adversas.

En el núcleo de una dieta equilibrada se encuentra la diversificación de alimentos, incorporando una gama completa de grupos alimenticios. La inclusión de frutas y verduras proporciona vitaminas, minerales y antioxidantes cruciales para fortalecer el sistema inmunológico y proteger contra enfermedades crónicas. La presencia de proteínas magras, ya sea de fuentes animales o vegetales, es esencial para la reparación y crecimiento celular, mientras que los carbohidratos complejos, presentes en granos enteros, brindan energía sostenida.

El control adecuado de las grasas, dando preferencia a las grasas saludables como las que se encuentran en aguacates, nueces y aceite de oliva, contribuye a la salud cardiovascular y al equilibrio de los niveles de colesterol. La hidratación adecuada mediante el consumo de agua y líquidos es fundamental para el mantenimiento de las funciones corporales, la regulación de la temperatura y la eliminación de toxinas.

El énfasis en las porciones adecuadas es crucial para evitar el exceso calórico y mantener un peso corporal saludable. La moderación en el consumo de azúcares añadidos y alimentos procesados ayuda a prevenir enfermedades metabólicas y a mantener estables los niveles de glucosa en sangre.

La importancia de estas dietas no solo radica en la prevención de enfermedades, sino también en la promoción del bienestar general. Una alimentación equilibrada no solo impacta la salud física, sino que también influye en la salud mental y emocional, contribuyendo a una mente clara y a un estado de ánimo positivo.

En conclusión, las dietas básicas equilibradas se erigen como cimientos esenciales para la salud y el bienestar. Su impacto abarca aspectos diversos de la vida, desde la resistencia a enfermedades hasta la promoción de un estado mental positivo. La adopción consciente de hábitos alimentarios saludables no solo es una inversión en la salud presente, sino también en la calidad de vida a largo pla
zo.

Diseño y estructura de dietas en base a requerimientos.

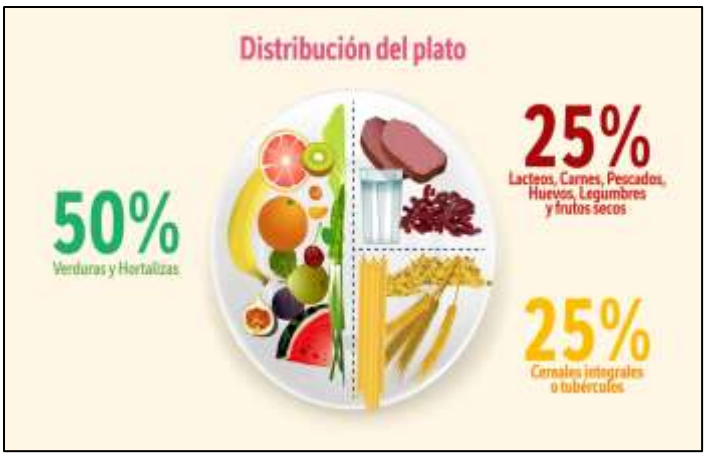

Figura 28

https://www.klim.com.co/articulos/importancia-de-los-platos-saludables

La concepción y estructuración de dietas basadas en los requerimientos de macro y micronutrientes constituye un arte y ciencia que aborda de manera integral las necesidades nutricionales del individuo. Este enfoque no solo busca satisfacer las demandas energéticas del cuerpo, sino también proporcionar los elementos esenciales que sustentan funciones biológicas y promueven la salud en todos sus aspectos.

Al diseñar una dieta, la consideración de macronutrientes como proteínas, carbohidratos y grasas se convierte en un componente clave. Las proteínas, fundamentales para el crecimiento y reparación celular, se incorporan en proporciones adecuadas según las necesidades individuales, ya sea para el desarrollo muscular, la recuperación o el mantenimiento. Los carbohidratos, fuente principal de energía, se seleccionan cuidadosamente para garantizar la disponibilidad de combustible necesario para funciones metabólicas y actividad física. Las grasas, tanto saturadas como insaturadas, son dosificadas de manera equilibrada, considerando su papel en la absorción de vitaminas liposolubles y en la preservación de la salud cardiovascular.

En paralelo, la atención a los micronutrientes, que incluyen vitaminas y minerales, es esencial para garantizar el correcto funcionamiento de procesos metabólicos y mantener la salud celular. El diseño de la dieta se centra en la incorporación de una amplia variedad de alimentos que proporcionen una gama completa de estos micronutrientes. Las vitaminas, con sus funciones específicas en el cuerpo, se obtienen de fuentes alimenticias diversas, desde frutas y verduras hasta productos lácteos y carnes magras. Los minerales, como el hierro, calcio y zinc, son incluidos considerando las necesidades individuales y su absorción óptima.

La adaptación de las dietas a requerimientos específicos se vuelve crucial en contextos como el embarazo, la lactancia, la actividad física intensa o condiciones médicas particulares. En el embarazo, por ejemplo, se enfatiza la necesidad de ácido fólico y hierro para el desarrollo fetal y la prevención de anemias. En el caso de atletas, las dietas se diseñan para satisfacer las demandas energéticas aumentadas y proporcionar nutrientes clave para la recuperación y rendimiento óptimo.

La estructura de las comidas, distribución de macronutrientes y selección de alimentos se personalizan de acuerdo con metas individuales, preferencias, tolerancias alimenticias y necesidades específicas de cada persona. La incorporación de alimentos frescos, no procesados y variados contribuye a garantizar la ingesta de nutrientes esenciales y a promover la diversidad nutricional.

Este enfoque integral en el diseño de dietas no solo se limita a aspectos físicos, sino que también abarca la relación entre la alimentación y la salud mental. La inclusión de alimentos que promueven la función cerebral y la estabilidad emocional se considera fundamental en la estructuración de dietas para un bienestar holístico.

En resumen, el diseño y estructura de dietas basadas en los requerimientos de macro y micronutrientes representa un acto preciso que busca armonizar las necesidades nutricionales individuales con los objetivos de

salud y rendimiento. Este proceso, intrincado y altamente personalizado, no solo aborda la nutrición como una fuente de energía, sino como un medio integral para optimizar la salud y fomentar un estilo de vida sustentable. La creación de dietas balanceadas y adaptadas es, en última instancia, un vehículo para nutrir el cuerpo y la mente de manera holística, potenciando así el bienestar general.

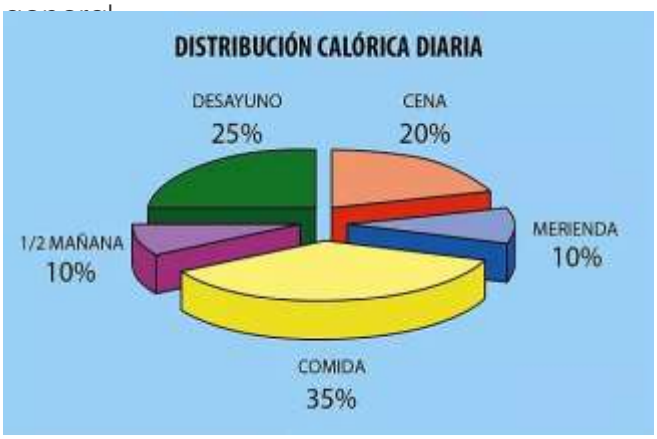

Figura 29

https://www.farmaciasuances.com/tag/comer/

Estructurar una dieta efectiva implica considerar una variedad de factores para satisfacer las necesidades nutricionales específicas de cada individuo. Estos factores, interrelacionados, permiten diseñar un plan alimenticio que se ajuste a metas personales, preferencias y requerimientos individuales. Aquí se presentan algunos de los factores clave:

Objetivos Personales:

Pérdida de Peso: Una dieta diseñada para la pérdida de peso se enfocaría en un déficit calórico controlado, con énfasis en alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías.

Ganancia Muscular: Para el aumento de masa muscular, se busca un superávit calórico junto con una ingesta adecuada de proteínas, carbohidratos y grasas saludables.

Necesidades Calóricas Individuales:

Metabolismo Basal: Considerar la tasa metabólica basal de cada individuo para establecer el número de calorías necesario para mantener funciones corporales en reposo.

Nivel de Actividad Física: Ajustar la ingesta calórica según la actividad física realizada, teniendo en cuenta el gasto energético adicional.

Distribución de Macronutrientes:

Proteínas: Determinar la cantidad adecuada de proteínas según el peso corporal y los objetivos (mantenimiento, ganancia muscular, pérdida de peso).

Carbohidratos: Ajustar la ingesta de carbohidratos para satisfacer las demandas energéticas y apoyar la actividad física.

Grasas: Incluir grasas saludables en proporciones adecuadas para funciones metabólicas y salud cardiovascular.

Preferencias y Restricciones Alimenticias:

Alergias e Intolerancias: Adaptar la dieta para evitar alimentos que puedan desencadenar reacciones adversas.

Preferencias Personales: Considerar los gustos y aversiones alimenticias para mejorar la adherencia al plan dietético.

Estado de Salud y Condiciones Médicas:

Enfermedades Crónicas: Adaptar la dieta para gestionar condiciones médicas como diabetes, hipertensión o enfermedades cardiovasculares.

Embarazo o Lactancia: Ajustar la dieta para satisfacer las necesidades nutricionales específicas de estas etapas.

Estilo de Vida y Horarios:

Horarios de Comidas: Estructurar la dieta considerando los horarios habituales de comidas y las necesidades energéticas en diferentes momentos del día.

Disponibilidad de Tiempo: Adaptar las elecciones alimenticias según la disponibilidad de tiempo para preparar y consumir alimentos.

Hidratación:

Consumo de Agua: Integrar una adecuada hidratación como parte integral de la dieta para mantener funciones corporales óptimas.

Evaluación y Ajuste Continuo:

Monitoreo Regular: Evaluar el progreso y realizar ajustes en la dieta según sea necesario, teniendo en cuenta cambios en objetivos, niveles de actividad o preferencias.

La integración consciente de estos factores en la estructuración de una dieta contribuye a un plan nutricional equilibrado y sostenible, adaptado a las necesidades únicas de cada individuo. Un enfoque personalizado considera no solo los aspectos físicos, sino también las preferencias y circunstancias individuales, promoviendo así la adherencia y el éxito a largo plazo.

CUESTIONARIO
UNIDAD V

CUESTIONARIO UNIDAD 5

¿Cuál es la distribución recomendada de un plato saludable?

A. 50 % verduras 50% carbohidratos
B. 50 % verduras 25 % proteínas 25% carbohidratos
C. 50% proteínas 25 % verduras 25 % carbohidratos
D. 50 % carbohidratos 25 % proteína 25 % verduras

¿Qué tipo de enfermedad es la obesidad?

A. Enfermedad asociada a la mala nutrición
B. Enfermedad degenerativa
C. Enfermedad crónica
D. Enfermedad cardiovascular

¿Con que tipo de trastornos se asocia la obesidad?

A. Enfermedades cardiovasculares
B. Enfermedad por mala nutrición
C. Diabetes
D. Todas las anteriores

¿Qué otra característica se debe tener en cuenta para tener una dieta nutritiva y equilibrada para control de peso?

A. Determinar una restricción calórica
B. Permanente actividad física
C. Disminución del consumo de carbohidratos complejos
D. Ninguna de las anteriores

¿Cuál es una enfermedad degenerativa asociada a la mala nutrición?

A. Alzheimer
B. Enfermedades renales
C. Hipertensión
D. Cáncer

¿Una dieta recomendada para ganancia muscular debe incluir?

A. Carbohidratos
B. Proteínas
C. Grasas
D. Vitaminas

¿Cuál es el indicador para determinar diabetes?

A. Glucosa elevada en sangre
B. Proteína elevada en sangre
C. Presencia de ácidos grasos saturados
D. Alto consumo de grasas

¿Qué es una dieta nutritiva y equilibrada?

A. Aquella que restringe grasa dentro de su estructua
B. Aquella que tiene todos los macro y micronutrientes
C. Aquella que permite tener una restricción calórica
D. Aquella que es baja en grasa

¿Qué tipo de daño pueden causar una enfermedad asociada a la mala nutrición?

A. Problemas cardíacos
B. Dolores musculares
C. Perdida de los sentidos
D. Ninguno de los anteriores

¿El tratamiento nutricional para enfermedades degenerativas se enfoca en estrategias alimenticias específicas diseñadas para mejorar la calidad de vida? Verdadero o Falso

A. Verdadero
B. Falso

¿Una dieta rica en ácidos grasos omega 3 será recomendable para evitar?

A. Enfermedades renales crónicas
B. Osteoartritis
C. Diabetes
D. Enfermedades cardiovasculares

¿Una dieta nutritiva y equilibrada para que sea más efectiva debe estar asociada a un factor importante?

A. Incremento de actividad física
B. Restricciones de nutrientes
C. Metabolismo basal
D. Todas las anteriores

SOLUCIONARIO

¿Qué es la nutrición?

A. Proceso de obtención de nutrientes a través de la alimentación para el funcionamiento óptimo del cuerpo.

B. La nutrición es un proceso voluntario que lo podemos controlar.

C. Es la relación de los alimentos con el ecosistema

D. Nutrición es el proceso de eliminar por completo cualquier tipo de alimento de la dieta, lo cual es perjudicial para la salud.

¿Qué es alimento?

A. Alimento son elementos no comestibles que se consumen por error.

B. Alimento es sustancia consumida para nutrir el cuerpo y mantener la salud.

C. Alimento son productos químicos dañinos ingeridos con propósitos negativos.

D. Alimento se refiere a cualquier material ingerido, incluso si es perjudicial o no nutritivo.

¿Cuál es proceso que corresponde al siguiente concepto?

Es el conjunto de procesos químicos y físicos que tienen lugar en las células del cuerpo para convertir los nutrientes de los alimentos en energía utilizable.

A. Índice de masa corporal.

B. Metabolismo basal.

C. Metabolismo.

D. Gasto energético diario.

¿Qué es caloría?

A. Caloría es una unidad de medida de energía que se encuentra en los alimentos.

B. Caloría es un componente perjudicial que debe evitarse en cualquier dieta.

C. Caloría es una medida de peso para alimentos, sin importar su valor nutricional.

D. Caloría es una unidad de medida obsoleta sin relevancia en la dieta moderna.

¿Qué permite calcular la fórmula de Harris Benedict?

A. Calorías totales.

B. Metabolismo basal.

C. Índice de masa corporal.

D. Balance Energético.

¿Qué es la alimentación?

A. Alimentación es el proceso de proporcionar al cuerpo los nutrientes esenciales.

B. Alimentación es un proceso involuntario que se produce en el cuerpo humano.

C. Alimentación se refiere a la ingesta descontrolada de alimentos poco saludables.

D. Alimentación consiste en ignorar por completo las necesidades nutricionales.

¿Qué es el índice de masa corporal?

A. El índice de masa corporal indica en forma general el nivel de grasa corporal.

B. El índice de masa corporal es un concepto desactualizado y poco relevante para la salud.

C. El índice de masa corporal solo considera el peso, ignorando la composición corporal.

D. El índice de masa corporal es un indicador preciso de la salud, incluso sin tener en cuenta la actividad física o la edad.

¿Cuál es el objetivo de realizar el cálculo del índice de masa corporal?

A. Realizar un conteo de calorías.

B. Hacer una valoración nutricional.

C. Determinar el gasto energético diario

D. Establecer el metabolismo basal

¿Cuál es el indicador que utiliza el índice de masa corporal para realizar un cálculo?

A. Peso/Talla/edad

B. Talla/edad

C. Peso/Talla

D. Peso/edad

¿Qué es el balance energético?

A. El balance energético es la relación entre las calorías consumidas y las utilizadas.

B. El balance energético es la relación del peso y la salud.

C. El balance energético solo se aplica a atletas y no es relevante para la población.

D. El balance energético es la relación entre el peso y talla de un individuo.

UNIDAD II

¿Cuál de los siguientes elementos es fuente de calcio, vitamina D y proteínas?

A. Lácteos y Derivados
B. Frutas
C. Grasas y aceites
D. Legumbres y frutos secos

¿Cuál de los siguientes alimentos es abundante en vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos?

A. Pan
B. Avena
C. Espinaca
D. Leche

¿Qué alimento es fuente primaria de carbohidratos?

A. Arroz
B. Fresa
C. Aguacate
D. Zanahoria

¿Por qué se los denomina macronutrientes?

A. Porque nos brindan toda la energía requerida
B. Por su aporte de grasa
C. Porque su requerimiento es en mayor cantidad
D. Por su alto contenido de vitaminas y minerales

¿Cuál de los siguientes elementos no es un macronutriente?

A. Vitamina
B. Hidratos de carbono
C. Grasa
D. Proteína

¿Cuál es el aporte de calorías de un gramo de carbohidratos?

A. 9 calorías por gramo
B. 6 calorías por gramo
C. 4 calorías por gramo
D. 2 calorías por gramo

¿Qué macronutriente nos aporta 9 calorías por gramo de alimento?

A. Minerales
B. Grasa
C. Proteína
D. Carbohidratos

¿Qué macronutriente cumple la función primaria de brindar energía?

A. Grasas
B. Proteínas
C. Minerales
D. Carbohidratos

¿Qué función principal cumplen las grasas?

A. Reguladores del metabolismo
B. Estructural y de protección
C. Construcción y reparación de tejidos
D. Participan en el proceso de síntesis de minerales

¿A qué grupo pertenecen las vitaminas y minerales?

A. Al grupo de Macronutrientes
B. Al grupo de Oligoelementos
C. Al grupo de Oleaginosas
D. Al grupo de Micronutrientes

¿Qué función cumplen primordialmente las vitaminas y minerales?

A. Aportan 9 calorías por gramo
B. Reguladores del metabolismo
C. Aporte de elementos estructurales
D. Función energética

¿Qué vitamina no pertenece al grupo de vitaminas liposolubles?

A. Vitamina K
B. Vitamina B12
C. Vitamina E
D. Vitamina A

¿Qué porcentaje del cuerpo humano está compuesto por agua?

A. 100%
B. 60%
C. 40%
D. 90%

¿Qué otro nombre se les da a las grasas?

A. Glúcidos
B. Oligoelementos
C. Lípidos
D. Aminoácidos

UNIDAD III

¿Qué es dieta?

A. **Dieta es un plan equilibrado y personalizado de alimentación que promueve la salud y el bienestar**.
B. Dieta es un régimen extremadamente restrictivo que conduce a deficiencias nutricionales.
C. Dieta se refiere únicamente a la pérdida de peso a través de métodos no saludables.
D. Dieta consiste en omitir completamente grupos de alimentos esenciales, afectando la salud a largo plazo.

¿Qué es dietética?

A. Dietética es la ciencia que se enfoca en la planificación y la elección de alimentos para promover la salud y prevenir enfermedades.
B. Dietética es simplemente un conjunto de reglas estrictas sobre qué alimentos se deben eliminar sin considerar las necesidades individuales.
C. Dietética es un enfoque poco práctico y complicado para abordar la alimentación diaria.
D. Dietética implica únicamente contar calorías sin tener en cuenta la calidad nutricional de los alimentos.

¿Qué tipo de consumo dietético es hablar de productos procesados?

A. Consumo dietético tradicional
B. Consumo dietético equilibrado
C. Consumo dietético moderno
D. Consumo dietético consumista

¿Analice y señale a que item corresponde la siguiente afirmación? ¿La cultura alimentaria también desempeña un papel fundamental en la determinación de las preferencias dietéticas?

A. Consumo dietético consumista
B. Factores que influyen en la dieta
C. Equilibrio nutricional
D. Consumo dietético tradicional

¿Cuál es una característica del consumo dietético tradicional?

A. Utiliza productos locales
B. Utiliza productos procesados
C. Utiliza productos ricos en carbohidratos
D. Utiliza productos importados

¿Cuáles son los factores que influyen en una dieta?

A. La edad y procedencia de un individuo
B. Actividad Física, cultura alimentaria
C. Necesidades nutricionales grupales
D. Poder adquisitivo

¿Qué es equilibrio nutricional?

A. Elegir alimentos ricos en omega 3
B. Una cuidadosa consideración y selección de alimentos
C. Los alimentos son iguales en términos de beneficios para la salud.
D. Es un plan restrictivo

¿La publicidad es un factor influyente?

A. En la dieta
B. En el equilibrio nutricional

C. Consumo dietético tradicional
D. Necesidades nutricionales

UNIDAD IV

¿Cuál es el aumento de calorías recomendado en estado fisiológico de embarazo?

A. 50 a 100 calorías
B. 200 a 250 calorías
C. 300 a 500 calorías
D. 100 a 150 calorías

¿Qué nutriente es clave de suministrar en el embarazo?

A. Hierro
B. Flúor
C. Sodio
D. Yodo

¿Qué edad es recomendable para introducir otros alimentos al niño lactante?

A. 3 meses
B. 1 año
C. 6 meses
D. 2 años

¿Qué característica es importante tomar en cuenta en la nutrición de niños y adolescentes?

A. A esa edad pueden consumir todos los alimentos sin restricción alguna
B. Necesidad de una dieta variada y equilibrada
C. No es necesario tomar en cuenta un requerimiento calórico
D. Es indispensable un aumento en el consumo de grasas

¿Cuál es más importante en una dieta para control de peso?

A. Restricción Calórica
B. Dieta nutritiva y equilibrada
C. Restricción de consumo proteico
D. Disminuir el consumo de agua

¿Cuál es el requerimiento calórico para un deportista extremo en relación a una persona sedentaria?

A. El doble del requerimiento calórico diario
B. El triple del requerimiento calórico diario
C. No es importante aumentar el requerimiento
D. Debe consumir la misma cantidad de calorías que una persona sedentaria.

¿Qué tipo de daño pueden causar la falta de fibra en la alimentación en personas de la tercera edad?

A. Desnutrición
B. Problemas digestivos
C. Debilidad muscular
D. Problemas cardiovasculares

¿Qué tipo de daño pueden causar la falta de proteína en la alimentación en personas de la tercera edad?

A. Desnutrición
B. Problemas digestivos
C. Depleción muscular
D. Problemas cardiovasculares

¿Qué tipo de alimentos se recomienda consumir para suplir la baja de hierro en el embarazo?

A. Arroz
B. Leche y derivados
C. Vísceras
D. Frutos secos

¿Qué tipo de alimentos deben combinar los vegetarianos en su alimentación para suplir la falta de proteína animal?

A. Frutas y verduras
B. Cereales y leguminosas
C. Leche de almendras y frutos secos
D. Verduras y hortalizas

¿Cuál es la característica de un lacto ovo vegetariano?

A. No Consume ningún producto animal
B. Permitido huevos y vegetales
C. Consume leche huevos y vegetales
D. Permitido el consumo de leche y derivados

¿Cuál es el tipo de alimento que excluiría de su alimentación un vegano completo?

A. Frutas
B. Cereales
C. Miel de abeja
D. Almendras

¿Cuál es la distribución recomendada de un plato saludable?

A. 50 % verduras 50% carbohidratos
B. 50 % verduras 25 % proteínas 25% carbohidratos
C. 50% proteínas 25 % verduras 25 % carbohidratos
D. 50 % carbohidratos 25 % proteína 25 % verduras

¿Qué tipo de enfermedad es la obesidad?

A. **Enfermedad asociada a la mala nutrición**
B. Enfermedad degenerativa
C. Enfermedad crónica
D. Enfermedad cardiovascular

¿Con que tipo de trastornos se asocia la obesidad?

A. Enfermedades cardiovasculares
B. Enfermedad por mala nutrición
C. Diabetes
D. Todas las anteriores

¿Qué otra característica se debe tener en cuenta para tener una dieta nutritiva y equilibrada para control de peso?

A. Determinar una restricción calórica
B. Permanente actividad física
C. Disminución del consumo de carbohidratos complejos
D. Ninguna de las anteriores

¿Cuál es una enfermedad degenerativa asociada a la mala nutrición?

A. Alzheimer
B. Enfermedades renales
C. Hipertensión
D. Cáncer

¿Una dieta recomendada para ganancia muscular debe incluir?

A. Carbohidratos
B. Proteínas
C. Grasas
D. Vitaminas

¿Cuál es el indicador para determinar diabetes?

A. Glucosa elevada en sangre
B. Proteína elevada en sangre
C. Presencia de ácidos grasos saturados

D. Alto consumo de grasas

¿Qué es una dieta nutritiva y equilibrada?

A. Aquella que restringe grasa dentro de su estructua
B. **Aquella que tiene todos los macro y micronutrientes**
C. Aquella que permite tener una restricción calórica
D. Aquella que es baja en grasa

¿Qué tipo de daño pueden causar una enfermedad asociada a la mala nutrición?

A. Problemas cardíacos
B. Dolores musculares
C. Perdida de los sentidos
D. Ninguno de los anteriores

¿El tratamiento nutricional para enfermedades degenerativas se enfoca en estrategias alimenticias específicas diseñadas para mejorar la calidad de vida? Verdadero o Falso

A. Verdadero
B. Falso

¿Una dieta rica en ácidos grasos omega 3 será recomendable para evitar?

A. Enfermedades renales crónicas
B. Osteoartritis
C. Diabetes
D. Enfermedades cardiovasculares

¿Una dieta nutritiva y equilibrada para que sea más efectiva debe estar asociada a un factor importante?

A. Incremento de actividad física
B. Restricciones de nutrientes
C. Metabolismo basal
D. Todas las anteriores

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

Aranceta Bartrina, J., & Arija Val, V. (2005). *Nutrición en la Infancia y Adolescencia.* Ergon.

Baladia, E., Basulto, J., Manera, M., Martínez, A., & Martínez, R. (2019). *Técnica Dietética*. Elsevier.

Benavente, M., Fontecha, J., & Martínez, R. (2016). *Técnica Dietética. Principios, prácticas y aplicaciones*. Elsevier.

Deitel, M., & Shostak, D. (2015). *Nutrición y Dietética*. Editorial Médica Panamericana.

Escott-Stump, S. (2017). *Nutrición y Dietética Clínica.* Lippincott Williams & Wilkins.

Escott-Stump, S., Mahan, L. K., & Raymond, J. L. (2017). *Nutrición y Dietoterapia de Pocket Companion.* Elsevier.

García, S. R. (2017). *Nutrición Deportiva: Estrategias para el Rendimiento*. Editorial Deporte y Salud.

García, S. R. (2020). *Nutrición y Salud Infantil*. Editorial Creciendo Bien.

Gibney, M. J., Lanham-New, S. A., Cassidy, A., Vorster, H. H., & Wong, W. W. (2019). *Nutrición en la Práctica Clínica.* Wiley-Blackwell.

Brown, M. A. (2018). *Nutrición Clínica Avanzada.* (3ra ed.). Editorial Médica Moderna.

Brown, M. A. (2019). *Nutrición en la Vida Cotidiana*. Editorial Nutrivida.

Johnson, A. (2017). *Fundamentos de Nutrición Deportiva*. Editorial Deporte y Salud.

Johnson, A. (2020). *Tendencias actuales en nutrición deportiva*. Revista de Nutrición y Ejercicio, 15(3), 112-125.

Kleinman, R. E., Greer, F. R., & American Academy of Pediatrics. (2014). *Nutrición Pediátrica.* American Academy of Pediatrics.

López, A. N. (2016). *Dietas Específicas para Condiciones Médicas*. Editorial Salud Integral

Mahan, L. K., & Escott-Stump, S. (2020). *Nutrición y dietoterapia de Krause* (Edición). Editorial Elsevier.

Martínez, R. C. (2018). *Nutrición y Dietética Clínica*. Editorial Clínica Nutricional.

Mataix Verdú, J. (2019). *Nutrición Humana y Dietética*. Editorial Médica Panamericana.

Moráis López, A. (2019). *Nutrición en Pediatría*: Bases fisiológicas y clínicas. Elsevier.

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Estrategias Globales para la Mejora de la Nutrición*.

Pérez, L. M. (2016). *Dietas y Nutrición para la Pérdida de Peso*. Editorial Saludable.

Pérez, L. M. (2020). *Dietas Equilibradas para una Vida Saludable.* Editorial Creciendo Bien.

Rodríguez, E. P. (2021). *Dieta y Nutrición: Enfoques Contemporáneos*. Editorial Moderna.

Rodríguez, C. (2022, 15 de febrero*). Nuevas investigaciones sugieren vínculos entre nutrición y longevidad.* El Diario Nutricional, p. A3.

Smith, J. (2018). *Nutrición y Longevidad.* Editorial Longeva

Smith, J. (2019). *Nutrición y Salud*. Editorial Nutrivida.

Smith, J. (2019). *Principios de Nutrición y Dietética*. Editorial Nutrivida.

VV.AA. (2016). *Manual de Técnica Dietética*. Editorial Síntesis.

VV.AA. (2019). *Manual de Técnica Dietética*. Aplicada a la alimentación colectiva. Paraninfo.

.

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO PELILEO

1994

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO PELILEO

ISBN: 978-9942-686-02-2

Educación gratuita y de calidad