

**Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua,  
Managua**

**UNAN-FAREM-CHONTALES**

**“Cornelio Silva Arguello”**

**¡Año de la universidad saludable!**



**TEMA**

**Seguridad Alimentaria y Nutricional**

**Sub Tema**

**Causas y Consecuencias de una Nutrición Inadecuada.**

**Carrera: Licenciatura en Ciencias Naturales**

**Seminario de Graduación para optar al título de Licenciatura en Educación  
con mención en Ciencias Naturales**

**Tutora: Esp. Rosa María Lazo Lazo**

Elaborado por:

- ✚ Selvin Nohelia Mendoza Mejía.**
- ✚ Deyanira Lorena Valle Gutiérrez.**

**¡A la Libertad por la Universidad!**

## INDICE

TEMA .....	
SUBTEMA.....	
DEDICATORIA.....	
AGRADECIMIENTO.....	
Valoración del Docente.....	
I. RESUMEN.....	
II. INTRODUCCIÓN GENERAL.....	1
III. JUSTIFICACIÓN .....	2
IV. OBJETIVOS.....	3
4.1 OBJETIVO GENERAL.....	3
4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	4
V. ANTECEDENTES.....	5-6
VI. BOSQUEJO. ....	7
VII. DESARROLLO.....	8
VIII. Causas de una nutrición inadecuada.....	8
IX. Principales Causas.....	9
a) Social.....	10
b) Económico.....	10-11-12
9.1 Consumo Inadecuado .....	13
X. Consecuencias de una Nutrición Inadecuada .....	14
10.1 Problemas de peso (Obesidad).....	15-16
10.2 Riesgo del Sistema inmunológico.....	17
10.3 Restricción del Crecimiento.....	18
a) Niños.....	18
b) Adolescentes .....	19
10.4 Carencias de Nutrientes.....	20
a) Vejez .....	20
b) Niños.....	21
c) En el embarazo y lactancia.....	22

XI.	Consejos para la Buena Alimentación .....	23
XII.	PREGUNTAS DIRECTRICES .....	24
XIII.	CONCLUSIONES.....	25-26
XIV.	Bibliografía.....	27
	ANEXOS.....	28
	Unidad Didáctica.....	29-30
	Plan de clases.....	31-32
	Cronograma .....	41

## **TEMA**

Seguridad alimentaria y Nutricional

## **SUBTEMA**

Causas y Consecuencias de una Nutrición Inadecuada.

## **DEDICATORIA**

Yo, Selvin Nohelia Mendoza Mejía.

Primeramente se lo dedico a DIOS, porque siempre recibí bendiciones, a mis padres Noel Mendoza y Julia Mejía, que siempre me apoyaron en mis estudios logrando así culminarlos, y a todos(as) las personas que me brindaron su apoyo en cada uno de mis trabajos realizados, a Eddys Vega, Marlon Vargas A, Ivania Matamoros, y a todos los maestros de la Biblioteca Municipal de Juigalpa.

Yo, Deyanira Lorena Valle Gutiérrez

Se lo dedico a mis padres y mi hijo que han sido el motor que me impulsa a seguir adelante.

## **AGRADECIMIENTO**

Yo Selvin Nohelia Mendoza Mejía

Primeramente agradezco a DIOS, por brindarme conocimiento , sabiduría y acompañarme en toda mi carrera para mi realización como Docente, seguido a mis padres, que me animan para seguir adelante y nunca me dejan sola, también a todas aquellas persona que me brindan su ayuda de una u otra manera, a las cual les agradezco y les quiero. También a todos los docentes de la UNAN-FAREM-CHONTALES, que siempre conté con su apoyo y me han brindado nuevos conocimiento y sin olvidar a los maestros que me apoyaron de la BIBLIOTECA MUNICIPAL DE JUIGALPA.

Yo, Deyanira Lorena Valle Gutiérrez

Agradezco primeramente a DIOS, por permitirme llegar a concluir mis sueños y mis padres por apoyarme hasta el final y mis maestros por brindarme nuevos conocimientos.

Rose María Lazo Lazo. Profesora del Departamento de Ciencias de la Educación y Humanidades, de la Facultad Regional Multidisciplinaria de Chontales de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.

CERTIFICA que el informe final de Seminario de graduación:

Causas y Consecuencias de una Nutrición Inadecuada.

Ha sido realizado bajo du dirección por la Br. Selvin Nohelia Mendoza Mejía, Br. Deyanira Lorena Valle Gutiérrez y constituye su trabajo final para optar al título de Licenciado en Ciencias de la Educación con mención en Ciencias Naturales.

Y para que así conste, en cumplimiento con la normativa vigente, certifico que la Br. Selvin Nohelia Mendoza Mejía, Br. Deyanira Lorena Valle Gutiérrez han incorporado las recomendaciones que hiciera el tribunal después de su presentación y defensa pública.

Juigalpa, Nicaragua, de 29 de Enero 2016.

El tutor

Esp. Rosa María Lazo Lazo.

## Valoración del Docente

La Seguridad Alimentaria y Nutricional, es una de las rutas propuesta por nuestro gobierno por lo que el tema “Causas y Consecuencias de una Nutrición Inadecuada” fue seleccionado por este equipo de trabajo, quienes investigaron con dedicación y esfuerzo, como estudiantes de la Carrera de Ciencias Naturales les servirán dichos conocimientos tanto científicos, técnicas metodológicas adecuado a eso se plantean didácticamente las formas de abordaje del tema así como de qué manera les servirá en su futura labor profesional, en su desempeño que contribuya a una práctica eficientes con resultados positivos a mediano y largo plazo fomentando actividades científicas, reales, hábitos, habilidades y destrezas en la defensa de la salud humana contribuyendo de esa manera con el eslogan de nuestra Institución “ Año de la Universidad Saludable” y por tanto también se beneficiará el país, el gobierno, y por ende la sociedad en su conjunto por el bien común evitando así numerosas enfermedades con una Seguridad Alimentaria y Nutricional adecuada.

Por lo tanto este equipo está apto para defender.

---

Esp. Rosa María Lazo Lazo

## I. RESUMEN

Las causas y consecuencias de una alimentación y nutrición inadecuada no pueden ser comprendidas ni abordadas fuera de su contexto. Con ello nos referimos a que como todo fenómeno humano, la alimentación y la nutrición aun cuando se corresponden con un mundo biológico, también se implican en un ambiente social y cultural, donde lo económico, lo familiar y hasta lo político tienen su peso. En términos generales, casi todo sobre lo que han opinado y aquí se han citados está referido a la alimentación inadecuada. Sin embargo, hemos querido incluir aquí algunos aspectos muy específicos del contexto que pueden resultar de utilidad para los objetivos del estudio.

El exceso de consumo de comida rápida no sólo puede favorecer al desarrollo de la obesidad, sino que también es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades asociadas. Por ello, hay razones de peso para crear conciencia entre la población acerca de lo que es alimento y de lo que no lo es, que le nutre y sirve al cuerpo y este es el objetivo de la presente investigación dar a conocer las causas y consecuencias de la nutrición inadecuada, y proponerle diferentes maneras de alimentarse; ya que el exceso de peso y la obesidad, se han convertido en enemigo público de la humanidad, puesto que no son simples cuestiones de estética, sino graves problemas de salud que pueden degenerar en enfermedades como la diabetes tipo 2, la hipertensión.

En la mayoría de los casos de una mala alimentación, convirtiéndose en un gran problema dietético, psicológico y social muy frecuente en los países civilizados, que adquiere las consecuencias más graves de la obesidad del adolescente en la edad adulta. El comportamiento alimentario se debe concebir desde una perspectiva integral, producto de la interacción de las características del sujeto (biológicas, psicológicas, culturales), de los alimentos a que tiene acceso y del entorno que le rodea (especialmente la influencia social de su grupo etario y de la publicidad).

Por tanto, es necesario partir de ciertos conceptos que nos faciliten el abordaje y la comprensión de las causas y consecuencias, del consumo cultural que inciden sobre los hábitos de alimentación de este grupo vulnerable a la mala nutrición. De hecho, algunos de estos conceptos tienden a ser confundidos por la población y convendría tratar de definirlos de manera adecuada para que estos sean entendibles por todas las personas en general, también se incluyeron datos sociales y económicos como una causa de la nutrición inadecuada.

## II. INTRODUCCIÓN GENERAL

Este trabajo ha sido realizado, recopilando información científica sobre las Causas y Consecuencias determinantes de la Seguridad Alimentaria Nutricional así como los métodos de análisis científicos adecuados para su estudio, son actividades de investigación cada vez más complejas por el tema como es Seguridad Alimentaria Nutricional.

El objeto de atención es justamente determinar las Causas y Consecuencias de una Nutrición Inadecuada, y cooperación de un gran número de métodos de Aprendizaje y Enseñanza.

Al analizar las consecuencias de una Nutrición Inadecuada, podemos ampliar los ámbitos de la educación haciendo hincapié en la resolución de problemas de las poblaciones en particular la más desfavorecida.

También es indispensable que se refuerce la educación con acción y formación a través de respuestas didácticas para promover la educación nutricional en el medio escolar y familiar.

La fundación rectora de la investigación en salud en Nicaragua, recae en el ministerio de salud a través de dos programas, en el de políticas de salud y el de la gestión local de la interface ambiente y salud, nuestra propuesta es agregar a la educación a través de las aulas escolares un programa de educación continua de esta problemática social a los estudiantes.

Dada la consecuencia de la necesidad de evolucionar a redes académicas con mayor cobertura que plantee una educación basada en el mejoramiento de la calidad de vida de los y las niñas, adolescentes y por ende a la población en general.

Los indicadores tradicionales para medir la salud y dentro de esta la nutrición y la alimentación dentro de un grupo determinado, son en su mayoría indicadores cuantitativos que expresan daños a la salud: mortalidad, incapacidad, por lo que la validez de la que reflejan puede estar distorsionada, ya que expresan niveles de salud pero se miden niveles de enfermedad y muerte.

En el caso específico de la nutrición, generalmente se establece el conocimiento de los problemas relacionados con diferentes exceso en la alimentación, los extremos de la mala nutrición a través de encuestas de nutrición para medir el estado de nutrición colectiva que comprenden estudios directos sobre los efectos que causan en el organismo el consumo excesivo (la obesidad), medidas a través de antropometría, estudios clínicos, estudios bioquímicos y estudios biofísicos.

Este tipo de investigación y de constatación científica ha variado en los últimos años, ya existen otros datos que permiten una mayor aproximación al conocimiento y análisis de la situación nutricional y alimentaria de poblaciones determinadas que tiene relación con nivel educativo salarial, acceso a servicios de salud y otras variables socioeconómicas y demográficas de estudio.

### III. JUSTIFICACIÓN

Se pretende reflejar las causas y las consecuencias de una alimentación inadecuada, y también como los acelerados cambios en la sociedad, producto de la globalización y el impacto del crecimiento y envejecimiento de la población, anudando a la adopción de estilos de vida poco saludables, que contribuyen a la mayor incidencia de enfermedades crónicas degenerativas que obligan a las entidades responsables de la formación de recursos humano nutricionista a plantearse nuevos retos en la misión académico, con el fin de que los niños(as) adolescentes y población en general cuente con una formación integral y creativa que permita su incursión exitosa, productiva y con la responsabilidad social suficiente para construir de manera participativa y comprometida al mejoramiento de la situación alimentaria nutricional del país y sus municipios y por ende sociedad en general.

Proponiendo a la orientación principalmente la integración de todas las instancias nacionales y regionales relacionadas con la seguridad de la alimentación y nutrición, y que perfeccionen los procesos académicos desarrollados por las escuelas públicas y privadas, la autoevaluación y la actualización permanente de los planes de estudios, así como el fortalecimiento de los procesos de enseñanzas que aseguren una mayor calidad en la formación de aprendizajes humano, infiriendo principalmente en la educación de una adecuada alimentación, ya sea en el ámbito escolar como también en el familiar.

Promoviendo una alimentación equilibrada contribuirá a que el niño, el joven en un futuro se mantenga en un buen estado de salud y aproveche al máximo sus capacidades físicas potenciales para obtener los mejores resultados.

Siendo de gran beneficio para la población en general, ayudando al desarrollo de una buena nutrición en niños y adolescentes en pleno desarrollo, y así mismo que conlleven una vida sana y saludable dándole un equilibrio al organismo del ser humano, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada previniendo enfermedades.

También podemos afirmar la gran importancia que la nutrición tiene en el desarrollo del niño tanto en el desenvolvimiento de sus capacidades físicas, en lo intelectual, en la práctica deportiva y en la vida diaria. Ya que, una buena conducta alimentaria y el estado nutricional adecuado deben ser entendidos integralmente en la educación integral ligados a los estilos de vida, y culturas.

## **IV. OBJETIVOS**

### **4.1 OBJETIVO GENERAL**

- ❖ Determinar las causas y consecuencias de una nutrición inadecuada, planteando una propuesta didáctica en el medio escolar, que promueva la educación nutricional.

## **4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- ❖ Identificar las causas de una nutrición inadecuada en la población.
- ❖ Analizar las consecuencias que ocasiona una nutrición inadecuada en la población.
- ❖ Plantear una propuesta didáctica para promover la educación nutricional en el medio escolar.

## V. ANTECEDENTES

Según la organización de naciones unidas (FAO) infiere que seguridad alimentaria hace referencia a la disponibilidad de alimentos, el acceso de las personas a ellos y el aprovechamiento biológico de los mismos. Se considera que un hogar está en una situación de seguridad alimentaria cuando sus miembros disponen de manera sostenida a alimentos suficientes en cantidad y calidad según las necesidades biológicas.

Podemos decir que seguridad alimentaria existe cuando todas las personas tiene acceso en todo omento ya sea en físico, social y económico a alimentos suficientes, seguros y nutritivos para cubrir sus necesidades nutricionales y las preferencias culturales para una vida sana y activa.

El departamento de agricultura de los Estados Unidos (USDA), menciona las fases de la seguridad alimentaria va desde la situación de seguridad alimentaria hasta la de hambruna a gran escala. “El hambre y la hambruna están ambas enraizadas en la inseguridad alimentaria”. La inseguridad alimentaria puede categorizarse como crónica o transitoria, esto conlleva un elevado grado de vulnerabilidad al hambre y a la hambruna, por lo que para asegurar la seguridad alimentaria es necesario eliminar esa vulnerabilidad. El hambre crónica no es hambruna, es similar a la malnutrición y está relacionada con la pobreza que existe principalmente en los países pobres.

Elelevado consumo de alimentos industrializados altamente densos encalorías y la disminución en la actividad física; además, eltamaño de las porciones ha cambiado mucho. De 1977 a 1978, las hamburguesas, pizzas y papas fritas proporcionaban 18.1 % de todas las kilocalorías consumidas; para el periodo de 1994 a 1996 se elevó a 27.7 %; como sabemos, además de la gran cantidad de kilocalorías que proporcionanestos alimentos, tienen un porcentaje elevado de grasas.

La seguridad alimentaria de un hogar significa que todos sus miembros tienen acceso en todo momento a suficientes alimentos para una vida activa y saludable esto incluye al menos a la inmediata disponibilidad de alimentos nutritivamente adecuados y seguros.

(Polledo, 2002) Infiere también que muchos países experimentan escasez de alimento permanente y problemas en su distribución. Esto tiene como resultado el hambre crónica y en ocasiones generalizada entre números significativos de personas, la repuesta del ser humano al hambre y a la mal nutrición es la disminución del tamaño corporal, lo que se conoce en términos médicos como raquitismo o retraso en el crecimiento. Este proceso comienza en el útero si la madre está mal nutrida y continua aproximadamente hasta el tercer año de vida. Conduce a un aumento de la mortalidad infantil, pero a tasas mucho menores que durante una hambruna. Una vez que el retraso en el crecimiento se produce, la mejora de la ingesta nutricional en un momento de vital posterior no revierte el daño, el raquitismo en sí mismo considerado se toma como un mecanismo de afrontamiento o repuesta, en la medida que está

diseñado para ajustar el cuerpo a un tamaño en línea con las calorías disponibles durante la edad adulta en el hábitat donde el niño ha nacido.

En el retraso del crecimiento y deficiencias nutritivas crónicas, que muestran estudios a nivel internacional, la limitación del tamaño corporal como una forma de adaptarlo a bajos niveles de energía o calorías afecta adversamente a la salud como puede ser, el fallo prematuro de órganos vitales que tiene lugar durante la vida adulta, los que han sufrido este retraso en el crecimiento sufren de probabilidades de enfermar más alta que aquellos que no lo han sufrido, la mal nutrición se verá durante la infancia temprana suele conducir a defectos en el desarrollo cognitivo.

(Torres & Trápaga, 2003) Menciona que la soberanía alimentaria en Nicaragua se ha convertido en una realidad recurrente, ya que se ha venido trabajando para reducir los impactos y garantizar la alimentación a los nicaragüenses donde se requiere de programas especiales con una visión a largo plazo, en consecuencia proponer el uso de variedades bancos de semillas, la cosecha temprana con variedades de ciclo, rotación de cultivos, agricultura orgánica, agricultura comunitaria.

Estas soluciones mencionadas, para llevar a cabo una alimentación adecuada para la población Nicaragüense en general, implementándolas en las familias, colegios etc. Desarrollando capacidades de una alimentación sana para los desarrollos físicos de los niños en su crecimiento.

La ley n°: 693 (ley de la soberanía y seguridad alimentaria y nutricional) “conoce y ejerce tu derecho a la alimentación” esta ley es de orden público y de interés social, tiene por objeto garantizar el derecho de todas y todos los nicaragüenses de contar con los alimentos suficientes, inocuos y nutritivos acordes a sus necesidades vitales; que estos sean accesibles física, social y culturalmente de forma oportuna y permanente asegurando la disponibilidad, estabilidad y suficiencia de los mismo a través del desarrollo y rectoría por parte del Estado, de políticas públicas vinculadas a la soberanía y seguridad alimentaria y nutricional, para su implementación.

## **VI. BOSQUEJO.**

### **IX Causas y Consecuencias de una Nutrición Inadecuada**

#### **9.1 Principales Causas**

- a) Social
- b) Económico

#### **9.2 Consumo Inadecuado**

### **X Consecuencias de una Nutrición Inadecuada**

#### **10.1 Problemas de peso (Obesidad)**

#### **10.2 Riesgo del Sistema Inmunológico**

#### **10.3 Restricción del Crecimiento**

- a) Niños
- b) Adolescentes

#### **10.4 Carencias de Nutrientes**

- a) Vejez
- b) Niños
- c) En el Embarazo y Lactancia

### **XI Consejos para la buena Alimentación**

## VII. DESARROLLO DEL BOSQUEJO

### VIII. Causas de una nutrición inadecuada.

*Según los Dres.*(E, RH, ferreira, & F.L, 2005).Con el término de malnutrición se refiere a aquella alimentación totalmente inadecuada para la salud de un ser vivo como consecuencia de la falta de equilibrio o variedad que presenta. Ahora bien, puede ser que falten nutrientes esenciales o en su defecto que haya un exceso en algún sentido, que es lo que generará el desequilibrio. Con esto queremos indicar que puede haber malnutrición tanto cuando falta el consumo de algunos alimentos como también cuando existe un exceso.

De esto fácilmente se desprende que la malnutrición es una situación muy peligrosa y con consecuencias futuras casi irreversibles para quienes la padecen o padecieron, especialmente cuando se da en adolescentes y niños, porque son justamente las etapas en las cuales los seres humanos nos desarrollamos, crecemos y por supuesto necesitamos de una adecuada alimentación para poder dar lo mejor de nosotros en el proceso de aprendizaje. Está ampliamente demostrado que un chico que padece hambre en su vida cotidiana rendirá por debajo de las expectativas de quien sí recibe una alimentación como se debe. (pp.4)

Entonces, también podemos decir la malnutrición puede estar provocada por un exceso en los alimentos que se ingieren, especialmente si los mismos son ricos en grasas y detonar en una enfermedad típica en este sentido como es la obesidad o por el contrario, por la falta de alimentos, es decir, un individuo puede llegar a la condición de malnutrición porque casi no se alimenta con ningún tipo de nutriente. Esta última situación puede darse porque la persona vive en condiciones de extrema pobreza que le impide adquirir alimentos, o en su defecto, los que puede comprar son demasiado básicos y no reúnen las cantidades de nutrientes indicados para lo que se reconoce como una buena dieta.

Una persona necesita para desarrollarse y crecer conforme, que consumir una serie de alimentos, si esto no sucede su salud se resentirá y también su crecimiento puede verse truncado en algún sentido, es de vital importancia la alimentación, por eso que hace especial hincapié en que la misma sea correcta y adecuada y de esta manera el individuo no presentará problemas a futuro.

Para eso es importante tener en cuenta la prevención y la precaución de las actividades de comercialización de los alimentos para el consumo humano, estos tienen que contar con la debida gestión y evaluación de riesgos, así como la autorización de salud animal y sanidad vegetal.

## IX. Principales Causas

Según los Dres. (E, RH, ferreira, & F.L, 2005). La alimentación basada en comidas rápidas, incluidas básicamente las hamburguesas son ricas en grasas, azúcares (gaseosas acompañantes) con alta densidad energética, y escasos nutrientes y fibras. Como vimos en otros artículos previos la alimentación moderna ha llevado a un aumento significativo de estos alimentos.

En primer lugar, los alimentos con alta densidad energética interfieren con los sistemas del control del apetito. Si bien hay una tendencia a reducir el ingreso inmediato de alimentos tras el aporte de comidas grasosas y azucaradas, no se logra compensar totalmente la sensación de hambre y se produce un exceso de consumo de alimentos. Esto se debe, al menos en parte, a la escasez de fibras, ya que se observó que los alimentos ricos en fibras producen mayor saciedad y sensación de llenado gástrico. En segundo lugar, los seres humanos no disminuyen la regulación a largo plazo del ingreso de energía para compensar un alto ingreso de alimentos en el corto plazo. En tercer lugar, la combinación de un exceso de grasas con bebidas ricas en fructosa, aumenta la respuesta a la insulina y promueve un mayor aumento de peso.

La comida con alto índice glucémico es rápidamente depurada por la respuesta de insulina, pero esta producción de insulina continua, promoviendo a menudo una hipoglucemia relativa entre 4 y 6 horas después de la ingestión del alimento con lo que aumenta el ingreso de calorías en la comida. (pp.5)

Las principales causas de morbilidad y mortalidad están relacionadas con la mala alimentación y el estilo de vida sedentario. Algunas enfermedades específicas vinculadas con la mala alimentación y la inactividad física incluyen la enfermedad cardiovascular, la diabetes tipo 2, la hipertensión, la osteoporosis y ciertos tipos de cáncer. Además, la mala alimentación y la inactividad física, que tienen como resultado un desequilibrio energético (se consumen más calorías de las que se gastan), son los factores más importantes que contribuyen al aumento de la población con sobrepeso y obesidad en este país. Una dieta que no aporte un exceso de calorías, siguiendo las recomendaciones de este documento, combinada con la actividad física, debería mejorar la salud de la mayoría de las personas.

Adolescentes que acuden a los institutos sin desayunar, cuando la primera comida del día es la más importante para el organismo, y hay otros, por ejemplo, que, para engañar al estómago, se comen “una bolsa de fritos a primera hora de la mañana”. Con esta fuente de energía, son muchos los jóvenes o niños que afrontan la jornada.

## **a) Social**

Según (Segarra, Escudero, & Izurieta, 2014). Los factores que influyen directamente sobre la alimentación son: disponibilidad de alimentos y hábitos alimentarios, como primordiales. Las empresas alimentarias conocen estos elementos y dirigen sus campañas publicitarias a influir sobre hábitos y prestigio social, ignorando conocimientos nutricionales, ligados a los estilos de vida, culturas, interacción entre cuidadores e hijos; la alteración de una de las partes afecta a las otras, ocasionando dificultades alimentarias.

Hábito de ingerir aceites vegetales hidrogenados y ácidos grasos abundantes. Esto, más fumar, beber y sedentarismo producen la enfermedad del siglo: sobrepeso, obesidad, hipertensión, que son las bases para aumentar las posibilidades de accidentes cardiovasculares en jóvenes adultos. (pp.12)

Estas situaciones alimentarias y nutricionales ocasionadas por desastres naturales, crisis económicas o sociales, en lo social podemos mencionar: Principales causas que influyen en la mala alimentación. INFLUENCIA PUBLICITARIA: Televisión, radio, panorámicos, prensa, Internet entre otros. INFLUENCIA SOCIAL: Colegio, amigos, centros comerciales etc. INFLUENCIA FAMILIAR: Padres, hermanos, primos, tíos, pareja.

Una sana alimentación asegura la calidad de vida ya que todos tenemos derechos a adquirir los alimentos pero adecuadamente en la forma de seleccionar, consumir los alimentos ya sea de manera individual, familiar y comunitaria. El consumo de los alimentos está íntimamente relacionado con las costumbres, creencias, conocimientos, práctica de alimentación y nivel educativo de la población.

## **b) Económico**

Según: (Pedraza, sf) Entre los más difíciles problemas confrontados por la humanidad está la escasez de alimentos y las dietas deficitarias. La producción de alimentos ha crecido en muchos países; sin embargo, el número de personas hambrientas ha aumentado debido al rápido crecimiento de la población y la carencia de una distribución efectiva de alimentos; a todo esto se suma que la cadena alimentaria es más vulnerable a la contaminación ambiental. A medida que la población mundial aumenta, nos persigue cada vez con mayor insistencia la imagen de los pobres y hambrientos, Otras causas de la Inseguridad Alimentaria son el insuficiente acceso a tierra cultivable para los agricultores de subsistencia; la insuficiente producción de alimentos básicos, por dificultades con los recursos agrícolas o sus usos; la inadecuada comercialización (distribución) de alimentos básicos debido a malas condiciones físicas o económicas; la falta de sistema adecuado de subsidio alimentario a los grupos vulnerables, que muchas veces está ligado al servicio de salud; y la falta de educación, especialmente de las madres, que dificulta la confección de dietas equilibradas y en condiciones higiénicas adecuadas, así como una mejor distribución intrafamiliar de alimentos.

Se tiene una idea aproximada sobre el número de víctimas de la Inseguridad Alimentaria, lo mismo que sobre su localización. Básicamente, todas las estimaciones coinciden en que gran parte de las personas con deficiencia alimentaria del mundo en desarrollo, y en particular las

más pobres, viven en el sur de Asia, en particular en la India y Bangladesh, situándose a continuación al este de Asia y el África subsahariana. La incidencia de la Inseguridad Alimentaria es alta en África y en el sur de Asia, bastante alta en el Oriente Medio y el norte de África y considerablemente más baja en el este de Asia y en Latinoamérica y el Caribe (donde viven 55 millones de personas en Inseguridad Alimentaria - SOFI, 2000). En Latinoamérica, los países con altas cifras de Inseguridad Alimentaria son: Nicaragua, Guatemala y Honduras en Centroamérica. Haití en el Caribe tiene 4.5 millones de personas subnutridas o 56% de la población. En Sudamérica los países andinos tienen las cifras más altas. Bolivia y Venezuela son los países con las situaciones nacionales más graves: respectivamente 22% y 21% de la población está subnutrida, o sea 1.7 millón de personas en Bolivia y 4.8 millones en Venezuela. (pp. 6)

Muchos países adoptan políticas de autosuficiencia alimentaria por estimar que es muy arriesgado depender del mercado internacional. La ayuda alimentaria ha desempeñado un papel decisivo en épocas de necesidad apremiantes para algunos países, pero no es una fuente fiable de suministro alimentario para los países con déficit de alimentos y de bajos ingresos ya que cuando los precios del mercado mundial aumentan, los suministros de ayuda alimentaria de los donantes se suelen reducir, por lo que una medida más sostenible y fiable en relación con esto es el incremento de los ingresos de divisas en estos países con déficit de alimentos a través del aumento de sus excedentes de exportación y la mejora del medio comercial internacional.

El suministro suficiente de alimentos a escala nacional no provoca automáticamente la Seguridad Alimentaria de todos los hogares ya que pueden seguir existiendo familias pobres que no cuenten con los medios necesarios para producir, o con el poder adquisitivo para adquirir los alimentos que necesitan.

También en el acceso a los alimentos, en los lugares con mayor índice de pobreza habiendo equidad, para obtener recursos y acceder, disponer de los alimentos, recursos técnicos y financieros. Para la ingesta y disponibilidad de los alimentos sanos, en cantidad y variedad de alimentos con que cuenta un país, región, comunidad o individuo.

La disponibilidad de alimentos no es el problema principal, la clave está en si las personas pueden comprar los alimentos disponibles en cantidades suficientes para poder disfrutar de una alimentación adecuada, lo que a nivel del hogar se traduce en el acceso de todas las personas del hogar. La carencia de acceso puede ser económica (pobreza, altos precios de los alimentos, falta de créditos).

Según (Leon, 2004). La inseguridad alimentaria y el hambre están estrechamente asociadas a la pobreza extrema. La preocupación por este tema se ha manifestado claramente en formulaciones de políticas nacionales de seguridad alimentaria y nutricional. En los países centroamericanos son varias las instancias que han respaldado estas iniciativas y el principal desafío ha sido otorgarles alta prioridad en la agenda política de los países. Las interrogantes que trata de plantear en qué medidas los objetivos tendientes a mitigar el hambre se están

alcanzando y cuáles son las causas y consecuencias particulares que caracterizan al fenómeno en los países. (Pp.5)

Distintos autores han destacado la alta relación que existe entre la pobreza y mal nutrición, no obstante y coincidentemente con lo de pobreza, hambre y seguridad alimentaria ya que son fenómenos que se relacionan estrechamente con la pobreza extrema con características específicas.

Según (Martines, 2005). Infiere que tales situación, pertinentes en el caso de los países andinos. “El hambre se vincula con la cantidad de ingesta alimentaria inferior a la necesarias para satisfacer los requerimientos de energía. Los países con altos índice de pobreza extrema también presentan una mayor proporción de población con la inseguridad alimentaria, pero ello explicaría algo menos del 40% de los casos, con una relación que crece en tasa decreciente en niveles de indigencia. (pp.13)

Podemos decir que la extrema pobreza parece tener una relación bastante más marcada con la desnutrición, la indigencia y la desnutrición crónica la cual parece ser mayor, con respecto de la desnutrición global.

El mantenimiento y el incremento del poder adquisitivo de las familias pobres mediante la creación de empleos estables y otras oportunidades de generación de ingresos que mejore el acceso a los alimentos y por lo general la ingestión calórica (se dice por lo general ya que puede ser que los ingresos adicionales sean usados para productos no alimenticios o para alimentos de baja calidad), el consumo de estos y el bienestar nutricional, el control de la inflación y el suministro estable de alimentos de bajo costo es, en muchos casos, un requisito preliminar de la Seguridad Alimentaria en los hogares.

En conclusión puede ser el resultado de la falta de disponibilidad, de acceso o de fiabilidad (referido tanto a la disponibilidad como al acceso) o de una combinación. La disponibilidad depende de los precios relativos de los insumos, de la producción y de las posibilidades. El acceso depende de la demanda de los alimentos que a su vez está determinada por el precio de los alimentos, precio de artículos complementarios y sustituibles, los ingresos, factores demográficos y gustos o preferencias.

## 9.1 Consumo Inadecuado

Según los Dres. (E, RH, ferreira, & F.L, 2005). Los países más susceptibles a tener problemas de inseguridad alimentaria son los que tienen niveles de consumo de alimentos promedio muy bajos, los que presentan grandes oscilaciones en los suministros alimentarios unidos a un bajo nivel de consumo y los que tienen una gran proporción de habitantes pobres

Esto se ve afectado muchas veces por las variaciones estacionales en el suministro de alimentos también pueden afectar la estabilidad e influyen en la seguridad alimentaria. Hay evidencias de que indicadores del estado nutricional y la Seguridad Alimentaria Familiar, presentan fluctuaciones estacionales en países subdesarrollados, esto es causa de Inseguridad Alimentaria transitoria.

Un aspecto importante en los países en desarrollo es la distribución de los alimentos en los hogares; en ocasiones la suficiente disponibilidad de alimentos en los hogares no garantiza a todos sus miembros un consumo suficiente de los mismos, ya que se le da prioridad a determinados miembros del hogar de acuerdo con su posición en el mismo y no sus necesidades nutricionales. Que los alimentos disponibles por la familia se repartan de acuerdo con las necesidades individuales tiene que ver con el deseo de comprar alimentos específicos disponibles en el mercado o de cultivarlos para el consumo doméstico y con el modo de preparar los alimentos, todo lo cual está relacionado con los hábitos alimentarios, el control de los ingresos dentro de los hogares y los conocimientos nutricionales. Los niños de corta edad además de necesitar la correcta disponibilidad alimentaria también necesitan alguien que los alimente. (pp.12)

El consumo inadecuado de alimentos que estos no cumplan con el mínimo estándar de higiene y balance de nutrientes, esto puede lograr efectos negativos generar problemas de desnutrición y enfermedades. Por otro lado, la presencia de ciertos factores y hábitos de riesgo ya durante la niñez y la adolescencia incrementa de forma notable la probabilidad de desarrollar ciertas patologías en la vida adulta.

Tener facilidades al acceso, para consumir alimentos de manera inadecuada por parte de la población, cuando no se cuenta con los recursos económicos suficientes, para el acceso de una canasta básica de alimentos adecuados y que cumpla con los estándares mínimos de higiene y balance de nutrientes a fin de lograr los efectos positivos esperando evitar que se generen problemas de desnutrición y muchas enfermedades.

Ningún alimento contiene todo lo que se necesita para estar saludable. Por eso, se debe comer comidas equilibradas que incluyen, como comer diferentes alimentos saludables lo cual darán las suficientes energías necesarias para el desarrollo de crecimientos desde un niño hasta la vejez dependiendo su actividades que se realizan en su vida diaria.

## X. Consecuencias de una Nutrición Inadecuada

Según los Dres. (E, RH, ferreira, & F.L, 2005).Las consecuencia directas de la malnutrición son la reducción en los niveles de inteligencia, en el liderazgo, la participación social y la aparición de problemas de salud relacionados a la situación de no alimentarse correctamente, la obesidad, como mencionamos más adelante o la deficiencia en el desarrollo de la musculatura, la energía, la actividad y la fuerza, entre otros.

La mala nutrición es un estado patológico resultante de un exceso, déficit o desbalance de nutrientes en la dieta que derivan en enfermedades crónicas no transmisibles como la cardiovasculares; la colesterinemia o presencia de cantidad excesiva de colesterol; la obesidad, emaciación o adelgazamiento morboso, retraso del crecimiento, insuficiencia ponderal o bajo peso, capacidad de aprendizaje reducida, salud delicada y baja productividad, entre otros. (pp.10)

Este incremento en los países desarrollados se atribuye al aumento en el nivel de vida, con lo que se incrementa la disponibilidad de los alimentos; pero también contribuyen los cambios en el estilo de vida como el consumo. Las consecuencias metabólicas de las comidas con alto índice glucémico se extienden más allá del período postprandial inmediato.

La comida con alto índice glucémico es rápidamente depurada por la respuesta de insulina, pero esta producción de insulina continúa, promoviendo a menudo una hipoglucemia relativa entre 4 y 6 horas después de la ingestión del alimento con lo que aumenta el ingreso de calorías en la comida siguiente. El índice glucémico de la dieta está relacionado con la obesidad y con el riesgo de diabetes tipo 2.

## 10.1 Problemas de peso (Obesidad)

Según (Arciniega, 2002).La obesidad se define como un aumento del tejido adiposo; sin embargo, esta definición es simplista y excluye las causas y complicaciones por lo que es necesario definir la obesidad como una enfermedad multifactorial compleja, influida por los factores genéticos, fisiológicos, metabólicos, celulares, moleculares, sociales y culturales. (pp.5)

Las causas de la obesidad no están determinadas completamente por lo que se debe considerarse una clasificación basada en la etiología.

También está la clasificación de la obesidad en relación con la distribución de la grasa corporal las cuales pueden ser Androide o Ginecoide.

Distribución tipo Androide también se llama tipo masculino. Se caracteriza porque los depósitos de grasa se encuentran en la región abdominal, por lo que también se conoce como de tipo central, de la parte superior del cuerpo o en forma de manzana. Esta distribución es un factor de riesgo de morbilidad y mortalidad, y se relaciona con diabetes mellitus, aterosclerosis, gota y colelitiasis.

Distribución tipo Ginecoide o de tipo femenino. El depósito de la grasa es específicamente en la región glúteo-femoral. También región inferior del cuerpo o distribución en forma de pera. Se ha observado que provoca solo efectos de sobre peso como alteraciones mecánicas, circulatorias o respiratorias.

Según los Dres. (E, RH, ferreira, & F.L, 2005). Como se ha visto en otros artículos previos la alimentación moderna ha llevado a un aumento significativo de los casos de obesidad y otras, así como de diabetes tipo 2 e hipertensión. Estos elementos constituyen el Síndrome metabólico.

Es sabido que han aumentado los casos de diabetes tipo 2 y obesidad en niños y adolescentes. También ha bajado a edades tempranas el infarto cardíaco y de la aparición de litiasis vesicular que puede hallarse entre las edades de ocho años.

Como componente del síndrome metabólico se encuentra la hiperglucemia asociada a hiperinsulinismo, elementos de la diabetes tipo 2. La obesidad está fuertemente asociada a la diabetes tipo 2 y ambos a la resistencia a la insulina.

La obesidad es un estado en el cual las vías de retroalimentación negativas de la insulina y la leptina son ineficaces. El SNC resiste el efecto regulador de la insulina y la leptina, de tal manera que el apetito no se reduce y el peso aumenta a pesar de depósitos de energía adecuados. Si bien los niveles circulantes de leptina y de insulina están elevados en la obesidad, se produce una interrupción de las señales de saciedad que dependen de estas hormonas y esto produce una falsa sensación de falta de alimento. (pp.14)

La resistencia a la acción de la insulina y la hiperinsulinemia están más relacionadas con las grasas saturadas que con las insaturadas. Estudios epidemiológicos han relacionado la falta de calcio y de productos lácteos con la obesidad y la resistencia a la insulina. La comida rápida contiene hidratos de carbono altamente refinados y escasa fibra, lo cual aumenta el índice glucémico. El índice glucémico es una clasificación de los alimentos, basada en la respuesta postprandial de la glucosa sanguínea, en relación con un alimento de referencia (en este caso, la glucosa). El índice glucémico de un alimento depende de la longitud de su cadena de polisacáridos, su contenido en fibra y su contenido en hidratos de carbono refinados.

La comida rápida como fuente de fructosa

El edulcorante más empleado es el azúcar común que contiene 50% de fructosa y 50% de glucosa. El creciente consumo de fructosa es en cierta medida responsable del aumento de obesidad y de diabetes tipo 2.

El metabolismo de la fructosa se diferencia de otros monosacáridos como la glucosa porque modifica la dinámica de la insulina y aumenta el riesgo de obesidad.

La alimentación insalubre y la falta de actividad física fomentan un rápido aumento de la obesidad entre los jóvenes. Muchas muertes prematuras se deben a comportamientos iniciados en la adolescencia, incluidos la adopción de malos patrones alimenticios.

Según (Estrada, 2009) infiere que: La Organización Mundial de la Salud ha considerado la obesidad una epidemia global, el desafío más importante para la salud que deberá enfrentar el mundo en el siglo XXI. Aun cuando su presentación es global, diversas investigaciones han observado que ciertos grupos étnicos como los afroamericanos y los hispanos presentan mayor susceptibilidad para desarrollarla, determinada por la interacción de factores genéticos y un ambiente “obesogénico”, a lo que se suma un progresivo descenso en la actividad física. (pp2)

En la actualidad se define a los trastornos de la conducta alimentaria como alteraciones específicas y severas en la ingesta de alimentos que se observan en personas con patrones distorsionados en el acto de comer (comer en exceso o dejar de comer), como resultado de un impulso psíquico y no por una necesidad metabólica o biológica. Realmente es un grupo de enfermedades que aunque comparten ciertos atributos varían ampliamente en cuanto sus expresiones físicas, psicológicas y conductuales. Se han estudiado mucho y a pesar de ello no se ha podido dilucidar el origen preciso de ellas, entre las más representativas están la anorexia y la bulimia, pero existe otra categoría: los trastornos de la conducta alimentaria no especificados, es decir, trastornos de la conducta alimentaria que no cumplen los criterios para ninguno de los trastornos específicos reconocidos.

## 10.2 Riesgo del Sistema inmunológico

Según (Pérez, Núñez, Rodríguez, & Acosta., 2005) hace mención que: La malnutrición por deficiencia de micronutrientes causa mayores estragos en los niños de edad pre-escolar y en las mujeres embarazadas, pero afecta a la población de todas las edades y por tanto a la economía familiar y la del país.

La mayor prevalencia de la anemia por carencia de hierro ocurre entre los 6 y 24 meses de edad, lo que coincide con el crecimiento rápido del cerebro y con una explosión de habilidades cognitivas y motoras del niño. Una deficiencia leve o poco severa en la edad preescolar, aun cuando sea corregida, reduce en forma permanente la destreza manual de los niños, limita su capacidad de concentración y debilita su capacidad de memoria.

En los escolares, la deficiencia de hierro puede provocar irritabilidad, apatía, fácil fatigabilidad, falta de concentración mental, pobre aprovechamiento escolar, anorexia y aumento de la susceptibilidad a las infecciones entre otras.

Existen muchas enfermedades que alteran el crecimiento de los niños, debido a una mala alimentación durante este periodo a consecuencia de anorexia, por pérdida de nutrientes por vómitos y diarreas, por mala absorción de los alimentos, por mayores requerimientos nutricionales en los estados febriles, por hipoxemia, acidosis, poliuria, pérdida de nutrientes por la orina, entre otras causas. Además se sabe que el número de episodios infecciosos, especialmente cuadros diarreicos, es mayor en los estratos socioeconómicos bajos, donde la contaminación ambiental es mayor. (pp.2)

Diversos factores socioeconómicos pueden afectar el estado de nutrición de hierro, en el niño, por ejemplo, mala alimentación de la madre, destete precoz, ablactación incorrecta, la ingestión excesiva de leche en disminución de otros alimentos, un número grande de niños en un mismo núcleo familiar, padres desocupados o con bajo ingreso monetario, enfermedades diarreicas agudas (EDA) e infecciones respiratorias agudas (IRA).

El elevado porcentaje de niños con niveles de ferritina bajos hace pensar que la población estudiada tiene una reserva residual de dicho elemento. De continuar esta situación, es de esperar que se produzca un aumento sensible de la población con anemia.

La causa más frecuente de anemia por deficiencia de hierro es el insuficiente aporte de hierro biológicamente disponible a partir de la dieta. Se ha demostrado que la diferente biodisponibilidad del hierro alimentario es, desde el punto de vista nutricional, mucho más importante que el contenido total de hierro de la dieta. El ácido ascórbico y las proteínas de origen animal favorecen su absorción.

Para combatir con efectividad estas deficiencias se hace necesario incrementar la fortificación de alimentos dirigidos a estos grupos de edades, actividades de educación nutricional, así como mejorar los patrones de ingestión de alimentos ricos en hierro.

## 10.3 Restricción del Crecimiento

### a) Niños

Según (Buzzo, 2003). El crecimiento en estatura del ser humano depende de factores genéticos y ambientales. Si la información genética es adecuada y el medio ambiente propicio se daría las condiciones óptimas para obtener un crecimiento y desarrollo de acuerdo al potencial genético familiar.

El medio ambiente es propicio cuando aporta una nutrición adecuada en cantidad y calidad y una estimulación psicosensorial y afectiva apropiadas. El potencial genético de crecimiento se expresa totalmente cuando además existe un buen estado de salud y una actividad física normal.

En el caso de la desnutrición calórica proteica severa o marasmo, que se produce durante el primer año de vida, deja una menor estatura, que explica la menor talla de los individuos de países subdesarrollados, en los cuales la desnutrición es prevalente. (pp.2)

Existen múltiples causas de un mal crecimiento fetal en útero que pueden depender de la madre (nefropatías, hipertensión, cardiopatía, colestasia, uso de drogas, exceso de alcohol, consumo de cigarrillos e infecciones urinarias), del feto (anomalías genéticas, cromosómicas, infecciones) o placentarias (envejecimiento, infartos e insuficiencia placentaria).

Es conocida la importancia de una nutrición adecuada en cantidad como en calidad, para un crecimiento normal. La nutrición influye tanto en el crecimiento intrauterino como en el postnatal del niño. Durante la vida intrauterina sólo en el déficit nutricional severo se altera el crecimiento fetal, dado que existe una gran capacidad de protección fetal por parte de la madre, a cuenta de sacrificar su propia nutrición. Al presentar la madre una mala nutrición durante su embarazo y tener el antecedente de haber sido desnutrida en su primera infancia, se potencia el efecto deletéreo sobre el crecimiento fetal. Durante la vida postnatal el periodo más crítico para afectar el crecimiento a causa de un déficit nutricional, es en los primeros meses de vida. Se ha demostrado que la desnutrición calórico proteica severa del lactante produce una detención del crecimiento, que constituiría un mecanismo de defensa para subsistir a una menor ingesta de nutrientes, pero dejando como secuela una menor talla, que explicaría la menor estatura promedio poblacional de las personas que viven en países en desarrollo donde la desnutrición marásmica es prevalent

## b) Adolescentes

Según (Buzzo, 2003). Una de cada cinco personas en el mundo, es decir, 1200 millones de personas son adolescentes. La idea general es que los adolescentes son sanos. Han sobrevivido a las enfermedades de la primera infancia, y sus problemas de salud asociados con el envejecimiento están todavía muy lejos.

Es durante la adolescencia cuando, (al igual que en la infancia) se establecen los cimientos de la edad adulta y de la vejez. Los adolescentes tienen necesidades básicas de supervivencia como: La calidez y una alimentación adecuada.

Un crecimiento normal es un buen indicador del estado de salud de una población o de un individuo. Para ello es importante el registro de las determinaciones antropométricas, pues de esta manera con una mirada a la curva de crecimiento del paciente se puede ver la severidad del retraso, el tiempo que lleva creciendo mal y la edad a la cual se inició la disminución de la velocidad de crecimiento. (pp.9)

Uno de los problemas de salud emergentes entre los adolescentes es el sobrepeso, producto de una mala alimentación, con un consumo elevado de alimentos de alta concentración de energía. La obesidad en la adolescencia se ha asociado con obesidad en la etapa adulta, que resulta en un aumento en la mortalidad.

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de la persona e implica múltiples cambios fisiológicos y psicológicos. Unos y otros influyen sobre el comportamiento, necesidades nutricionales y hábitos alimentarios, la adolescencia se caracteriza por un intenso crecimiento y desarrollo, hasta el punto que se llega a alcanzar, en un período relativamente corto de tiempo, el 50% del peso corporal definitivo.

A esto contribuye también el desarrollo sexual, el cual va a desencadenar importantes cambios en la composición corporal del individuo. En consecuencia, las necesidades de energía y nutrientes van a ser superiores en la adolescencia que en las restantes etapas de la vida.

Los cambios psicológicos tienden a afectar a los patrones dietéticos y de actividad física, algo a tener muy en cuenta, puesto que hoy en día la mayoría de los adolescentes del medio urbano controlan su propia dieta y el nivel de actividad física que practican, esto puede conducir a la adquisición de unos hábitos inadecuados que en la mayoría de los casos, se mantienen a lo largo de la vida adulta con el consiguiente riesgo o beneficio para la salud. Por otro lado, la presencia de ciertas consecuencias y hábitos de riesgo ya durante la niñez y la adolescencia incrementa de forma notable la probabilidad de desarrollar ciertas patologías en la vida adulta.

## 10.4 Carencias de Nutrientes

### a) Vejez

Según (Vélez & Belén, 2014). La Alimentación para el Adulto Mayor, pensado en la alimentación en personas de la tercera edad ya que muchas veces no se alimentan bien. Muchas veces por falta de alimentos ricos en nutrientes necesarios para un adulto mayor, a bajo costo y con gran variedad no se ve la calidad de los alimentos necesarios, la cantidad de nutrientes requeridos para la edad, es muy importante poner atención a los requerimientos nutricionales de cada persona y más de los adultos mayores que necesitan dietas y requerimientos especiales, para que lleven una vida saludable sin complicaciones y lo más tranquila posible ya que son los años en que más se necesitan.

Un importante aspecto, es el problema odontológico, esto hace que los ancianos comiencen a seleccionar sus alimentos eligiendo los más blandos, los que no siempre son los más nutritivos. Además estos problemas existen en esta edad a una enorme cantidad de causas que contribuyen a empeorar esta situación, como la depresión, vivir solos, problemas económicos, enfermedades sistemáticas.

El adulto mayor tiende a tener problemas con la ingestión y digestión, la asimilación y la utilización de los sustratos necesarios para mantener la vida, ya que ellos deben consumir por lo menos igual cantidad de nutrientes, con una reducción de la ingesta energética. (pp.2)

Como consecuencia de lo anteriormente mencionado, se crea un círculo vicioso que hace que la mala nutrición iniciada sobre los problemas sistemáticos en los adultos mayores y al tener una relación directa con la función de células acelerando el envejecimiento.

Todo esto repercute en gran forma en la salud de adulto mayor, y que además características propias del envejecimiento no les permite asimilar los alimentos en la misma forma que cuando eran jóvenes.

Es muy importante conocer que después de los 65 años, el metabolismo baja 1/3 y consume la mitad de calorías que a los 25 años, por lo tanto, si se come lo mismo que cuando eran jóvenes esto lo llevará al resultado que engordarán. Ya que ellos no pueden digerir grandes cantidades de alimentos por la disminución de ácido clorhídrico, de bilis y de otras enzimas. Es importante evitar la mal nutrición en los ancianos, tanto en más (obesidad y enfermedades asociadas) como en menos (desnutrición).

## **b) Niños**

Según (fundación Bengoa, 2009). Tienen como causa fundamental una alimentación deficiente, no balanceada y carente de variedad. Así, por ejemplo, pareciera que hay un aumento del consumo de carbohidratos y grasas, especialmente aquellas de mala calidad. Confluyen en esto causas económicas que determinan el acceso de la población a cierto tipo de alimentos, la salud materna, la falta de información y educación en el área nutricional, además de un conjunto de falsos hábitos e infundadas creencias.

Habría que ver hacia donde está yendo el consumo de ciertos alimentos, de repente el niño está gordito pero no necesariamente es un bebé que va a tener la cantidad de macro y micronutrientes adecuados. De repente consumen muchos carbohidratos y puede ser un bebé que tiene una desnutrición que no llega a ser un trastorno tan florido como lo teníamos hace algún tiempo, pero es un niño que tiene proteínas muy bajas y varios micros nutrientes bajos como por ejemplo hierro.

Cada vez que hay deficiencia de hierro, se ha demostrado que hay disminución en sustancias que nos permiten tener una mayor relación con nuestro entorno, ese es un chiquitito que no va a ser tan proactivo como los demás, no se va a relacionar igual, no va a adquirir las mismas habilidades, se ha demostrado que las alteraciones por deficiencia de micro nutrientes pueden ser irreversibles. Hay anemia que no es sólo debido a la insuficiencia de hierro, sino a deficiencia de ácido fólico. (pp.3)

De todos estos aspectos, parece razonable enfocarse en las causas educacionales y culturales ya que la falta de conocimientos sobre los alimentos y la forma en que deben combinarse, son consecuencias de primer orden en el origen de los problemas.

Por otro lado la “lonchera” que el niño se lleva al colegio parece componerse de alimentos que tampoco contribuyen con la buena alimentación y nutrición, hecho que en buena parte tiene que ver con la falta de tiempo de la madre para preparar otro tipo de alimentos, pero donde seguramente, también está operando el impacto publicitario de las empresas de alimentos.

Entonces se entiende a la desnutrición como la resultante de un desequilibrio en el tiempo entre el aporte de los distintos nutrientes y las necesidades. Este equilibrio puede romperse porque aumentan los requerimientos, porque disminuya la ingesta o se altere la utilización de los nutrientes.

Ante la disminución de la ingesta y carencias de nutrientes se ponen en funcionamiento mecanismos compensadores que tienden a restaurar el balance. Superado este punto se desencadenan cambios metabólicos, alteración en algunas funciones biológicas y finalmente modificación del tamaño y composición corporal, que en forma muy tardía se manifiesta por una disminución en el peso o en la talla.

### **c) En el embarazo y lactancia.**

Según (fundación Bengoa, 2009) Si hay deficiencia de micro nutrientes durante los dos primeros años de vida y en el embarazo, pero si se trata de una adolescente embarazada de por sí tiene deficiencia de hierro ya que los requerimientos están aumentados, por esto su bebé nace con depósitos de hierro bajo, luego comienzan a darle leche completa durante los primeros años (porque eso es una creencia transmitida desde las abuelas) que origina pequeñas hemorragias intestinales que le producen más anemia. Se pueden obtener los micros nutrientes de la alimentación cuando la alimentación es buena, es balanceada, pero hay un grupo de la población que no lo va a poder obtener de la alimentación. (pp.5)

Las deficiencias de vitaminas y minerales afectan especialmente a madres y niños en áreas rurales y marginales de las grandes ciudades de los países en desarrollo, debido al consumo insuficiente de alimentos ricos en estos nutrientes, a infecciones recurrentes y síndromes de mala absorción. La fortificación de alimentos de consumo habitual y la suplementación de nutrientes deficitarios en la alimentación previenen la malnutrición de micronutrientes. Ácido fólico, hierro y calcio (opcional), y la sal de consumo humano con yodo, como estrategias para reducir la deficiencia de estos micronutrientes y contribuir a mejorar el estado nutricional de la población. La educación nutricional es importante para promover dietas saludables y orientar al público sobre el consumo de alimentos ricos en vitaminas y minerales y más aún en las mujeres embarazadas incluyendo los enriquecidos con nutrientes específicos como la harina de trigo fortificada y la sal yodada.

Según (Castillo, Mardones, & Ronzowski, 2011). Las embarazadas tienen características diferentes a la población general desde el punto de vista de sus requerimientos energéticos y de micronutrientes, siendo mayores respecto de la población general, es por este motivo que se convierte en un grupo más susceptible de presentar problemas relacionados con el déficit de consumo de macro y micronutrientes. (pp.3)

Está bien establecido que una buena nutrición materna es un factor clave en la prevención de morbilidad y mortalidad infantiles y que durante el embarazo se produce un incremento en los requerimientos de nutrientes

La ingesta de nutrientes en este grupo de embarazadas es insuficiente en varios micronutrientes, producto del inadecuado consumo de alimentos, ello debiera ser corregido, mediante la mejoría de la calidad de su alimentación u otras acciones tales como la suplementación de estos micronutrientes en alimentos de consumo frecuente.

Una proporción sustancial de mujeres en países desarrollados y subdesarrollados consumen dietas que contienen menos que la cantidad recomendada de ciertos micronutrientes, las cuales han sido asociadas con el curso y los resultados del embarazo.

## XI. Consejos para la Buena Alimentación

Las recomendaciones nutricionales han variado mucho a través de los años, todavía hay mucha gente que siguen con el viejo esquema de los cuatros grupos de alimentos, carnes, lácteos, frutas, verduras y cereales.

En la actualidad se considera alimentos fundamentales a los cereales integrales en primer lugar, seguido de cerca por las frutas y las verduras. Las carnes y los lácteos pasaron hacer más bien un complemento, son importantes pero en cantidades menores que las que se recomendaban antes. Se aconseja que el volumen de las comidas sean moderadas, particularmente la cena, y tener en cuenta que los alimentos hervidos o cocinados al horno y con bajo contenido graso, son digeridos fácilmente, por esta razón las frituras deben de espaciarse o evitarse y no volver a usar aceite a menos que sea de oliva, ya que este no se degrada al calentarse formando acroleína. . En general, entre las adolescentes y más en embarazos, las frutas, verduras, leche, caldos y carne se encuentran entre los alimentos considerados benéficos por las adolescentes.

Un buen suplemento diario y único de vitaminas y minerales, en dosis razonables, se considera seguro, es poco costoso y altamente recomendable, aún más para los grupos considerados de riesgo. Es muy importante el consumo de cítricos para ayudar a fijar ese calcio en los huesos, en general se recomienda un incremento de la ingesta de calcio durante la infancia y la juventud, en un intento de disminuir la pérdida de masa ósea en la edad adulta, siendo el límite aproximadamente de 600mg/día.

Deben recibir dietas vegetarianas estrictas por el insuficiente aporte de energía, y el riesgo de carencias nutricionales de vitaminas (B12, riboflavina, D), proteínas animales y minerales (hierro, zinc, calcio).

Una alimentación saludable debe cumplir los siguientes criterios:

- Ser variada (alimentos, presentación, preparación).
- Poseer unos niveles nutricionales que se ajusten a las características de los individuos.
- Estar repartida a lo largo del día, con arreglo a las condiciones de vida del individuo.

Los principios básicos de una dieta saludable pueden resumirse en tres palabras: moderación, variedad y equilibrio. Además, la alimentación tiene también un componente social.

Para asegurar todos los nutrientes esenciales, la dieta debe contener una mezcla de alimentos de los cinco grandes grupos: cereales, leche y derivados, frutas y vegetales, carne, pescado, huevos y grasas y aceites.

Una dieta nutritiva a partir de una alimentación variada es más importante que cuando se es más joven, ya que la ingesta energética total es generalmente menor que en los adultos jóvenes. Las necesidades energéticas son menores, pero no los requerimientos para la mayoría de nutrientes esenciales. Por tanto, hay que usar variedad de alimentos bajos en energía con alta densidad de nutrientes. Consumir alimentos protectores: pescado, ajos, cebollas, coles, verduras, tomates, cítricos, uvas, fresas, aceitunas, especias, una dieta con una variedad alta de frutas y verdura es altamente beneficiosa. Además son buena fuente dietética.

## **XII. PREGUNTAS DIRECTRICES**

¿Cuáles son las principales Causas de una Nutrición Inadecuada?

¿Cuáles son las principales Consecuencias de una Nutrición Inadecuada?

### XIII. CONCLUSIONES

- ✚ Una buena nutrición es muy importante a cualquier edad, pero mucho más en la senectud, en donde se calcula que entre el 33% y el 50% de los problemas de salud, que se relacione con una nutrición inadecuada.
- ✚ Los que están en contacto con los ancianos ya sean profesionales o mismos familiares, deben conocer sobre la alimentación adecuada según el historial médico, relacionado con la nutrición en la edad adulta.
- ✚ Es bueno comprender que la desnutrición nuestra no es igual, ni obedece a las mismas causas, que en otros países, las diferencias específicas de nutrientes requieren soluciones ingeniosas, absolutamente locales teniendo en cuenta nuestra cultura, disponibilidad de alimentos y legislación alimentaria.
- ✚ Es fundamental que nuestros adultos mayores tengan conocimientos de hábitos de vida saludables y las consecuencias de sufrir diferentes enfermedades relacionadas con una mala alimentación y estilo de vida, con el fin de reducir estos riesgos.
- ✚ La alimentación es un pilar en la vida del ser humano, y siempre debe adaptarse a estas etapas en las cuales se encuentran las personas, como también se deben prevenir estas situaciones, como por ejemplo: alergias, intolerancias, enfermedades u otros factores que afectan a nuestra salud, por lo tanto es imprescindible conocer la importancia de la nutrición como rama fundamenta en nuestra vida.
- ✚ Una inadecuada alimentación en nuestros niños, jóvenes mujeres embarazadas y adulto mayores nos lleva al aumento de la vulnerabilidad del sistema inmunológico, vamos a tener un mayor riesgo de infecciones, por ejemplo: En los ancianos les va a producir una atrofia del sistema musculo-esquelético, van a sufrir alteraciones del nivel de glucosa y lípidos en sangre, pueden sufrir apática, tendrán mayor riesgo de fracturas óseas y problemas de movilidad, con lo cual empeorara su calidad de vida.

- ✚ Es importante que las escuelas adopten con las facilidades adecuadas y que se capaciten a maestros, profesores de educación física para que los programas lleguen a los padres y se les hagan entender que la habilidad para moverse y el dominio del cuerpo se inicia en las edades más tempranas de la vida, con los juegos más simples y así promover el ejercicio físico desde las edades tempranas hasta la edad adulta.
  
- ✚ La escuela es un lugar ideal para promover estilos de vida saludables y actividad física, ya que acoge a la totalidad de la población en la educación obligatoria y es la época donde se desarrolla la personalidad, por lo que es más fácil adquirir hábitos de vida.
  
- ✚ La influencia que tiene la unidad niño/familia/escuela para cambiar comportamientos también ha sido tomada en cuenta en diversos proyectos que involucran a los padres, con el objeto de mejorar los estilos de vida saludables.
  
- ✚ El beneficio de nuestro estudio, esperamos que sea de gran utilidad para el conocimiento sobre alimentación y hábitos de vida saludables en los alumnos que han recibido una charla implementada por docentes de los centros educativos, creemos que se debería potenciar, que desde los centros de salud del área se realizaran actividades de educación para la salud dirigidas a la comunidad educativa para la mejora de los hábitos de vida saludable de los niños, jóvenes y familias complementando los conocimientos que en la programación que encontramos actual de educación primaria y secundaria existe.

## XIV. Bibliografía

- Arciniega, S. C. (2002). Definición y Criterios de Obesidad. *Nutrición Clínica* , 3-12.
- Bengoa, f. (2009). *Prioridades en Nutrición*. Venezuela.
- Buzzo, S. (2003). Crecimiento Normal y Patológico del niño y del adolescente. *Revista Chilena de Nutrición* , 2-13.
- Castillo, O., Mardones, F., & Ronzowski, J. (2011). Patrones Alimentarios en embarazadas de bajo peso de la región Metropolitanas. *Revista Chilenas de Nutrición* , 2-9.
- E, i., RH, I., ferreira, R., & F.L, I. (2005). problrmas de la alimentacion humana. *nutricion* , 4-15.
- Estrada, N. C. (2009). Trastornos de la Alimentación;Obesidad en Niños. *Hospital Infantil de México Federico Gómez* , 2-10.
- Leon, A. (2004). *Pobreza, Hambre y seguridad alimentaria en Centro America* . Santiago de Chile : CEPAL,División de Desarrollo Social .
- Martines, R. (2005). *Hambre y Desigualdad en los países Andinos*. Santiago de Chile: Naciones Unidas CEPAL.
- nohelia mendoza . (2005). la boda perfecta. En n. mendoza, *la boda perfecta* (pág. 105). managua nicaragua : publiser.
- Pedraza, D. F. (sf). *Seguridad y Nutricional; Determinantes y Vías para su mejora* . Brasil: Bolsista Capes.
- Pérez, J. R., Núñez, E. C., Rodríguez, G. P., & Acosta., S. J. (2005). Anemia por deficiencia de hierro en niños. *Revista Cubana de Salud Pública* , 2-11.
- Polledo, J. J. (2002). *Gestión de la seguridad alimentara:análisis de su aplicacion efectiva*. barcelona: mundi-prensa libros.
- Segarra, R. F., Escudero, J. D., & Izurieta, J. E. (2014). *Ministerio de Salud Publica; Prevalencia de dificultades alimentarias y su relación con el estado nutricional* . cuenca .
- Torres, F. T., & Trápaga, Y. (2003). *seguridad alimentaria, seguridad nacional*. plaza valdés.
- Vélez, G., & Belén, M. (2014). *Manual de Alimentacion para el Adulto Mayor* . Quito: Universidad las Americas .

**ANEXOS**

## Unidad Didáctica

Departamento: Chontales

Municipio: Juigalpa

Grado: 7<sup>mo</sup>

Nombre del Docente:

Nº y Nombre de la Unidad: VI. Anatomía Humana

(Causas y Consecuencia de una Alimentación Inadecuada)

Competencia de grado: Identifica y describe la estructura, función e importancia de los sistemas óseos-muscular y el sistema digestivo; así como el consumir alimentos nutritivos para prevenir enfermedades, practicando medidas higiénicas para tener buena salud.

Eje transversal: Practica y promueve hábitos alimenticios adecuados que le permitan mejorar su estado nutricional.

Principios: Alimentación-Nutrición-Educación Integral.

Familia de valores: Salud

Nº	Indicador de Logro	Contenidos Básicos	Actividades de Aprendizaje	Procedimiento de evaluación	H/C
1	Reconoce la importancia de tomar los alimentos en forma equilibrada para conservar un buen estado de salud	Causas de una Nutrición Inadecuada	Identifica las principales causas de un consumo inadecuado.  Elabora en equipo un listado de alimentos que nos obstruya el crecimiento y con qué frecuencia se consume.	Destacar la creatividad y originalidad de los trabajos presentados que refieren a las causas y consecuencias de una nutrición inadecuada	2 h/c
		Consecuencias de una Nutrición Inadecuada	En equipo mencione las principales consecuencias que desarrollamos por una nutrición inadecuada y quienes se ven más afectados	Destacar la actitud investigativa y respeto hacia las ideas de los y las compañeras de clase.	2h/c

			<p>Destaca de manera individual la importancia de consumir alimentos nutritivos y balanceados.</p> <p>Investiga el riesgo que sufre nuestro sistema inmunológico por consecuencia de una nutrición inadecuada.</p>		<p>Total 4 h/c</p>
--	--	--	--	--	------------------------

## Plan de clases

Grado: 7<sup>mo</sup> Disciplina: Ciencias Físico Naturales

Indicador de Logro: Reconoce la importancia de tomar los alimentos en forma equilibrada para conservar un buen estado de salud.

Eje Transversal: Practica y promueve hábitos alimentarios adecuados que le permiten mejorar su Estado Nutricional.

Unidad: VI Anatomía Humana

Tema: Causas y Consecuencia de una Nutrición Inadecuada.

Actividades Inicial

- Mediante la lluvia de ideas explora los conocimientos adquiridos sobre el contenido durante su vida cotidiana basándose en las siguientes Preguntas.

¿Qué es nutrición?

¿Cuál es la importancia de una buena nutrición?

¿Mencione una consecuencia de una nutrición inadecuada?

¿Qué problemas nos causa una mala nutrición para el riesgo de nuestro sistema inmunológico?

Actividades Desarrollo

- Explicación por el docente ampliando científicamente los conocimientos de los alumnos sobre el contenido.
- Ubicados en equipo elaborar un listado de alimentos y sus consecuencias nutritivas y con qué frecuencia los consumen.
- Observar la lámina de la pirámide alimenticia y nutricional mostrada por la docente.
- Comentar la frecuencia del consumo de estos alimentos dentro de su hogar y fuera de él.
- Ubicados en equipo realizarán un cuadro sinóptico sobre los conceptos de nutrición, con el libro de Ciencia Físico Natural. De la página 114 – 115- 116- 117 a la 118.

❖ Observar el video el camino de la alimentación saludable

❖ Realiza un pequeño resumen (de 15 líneas) y destaca de manera individual la importancia de consumir alimentos nutritivos y balanceados, conforme lo que observo en el video

## **Evaluación**

- Evaluación individual mediante la dinámica de dibujo, en equipo de 5, en un papelografo elabora diferentes dibujos, sobre los alimentos inadecuados que consumen a diario y exponga el riesgo que puede sufrir nuestro sistema inmunológico de nuestro cuerpo por falta de una nutrición adecuada.

## **Tarea**

Realizar un proyecto en el cual los alumnos visitarán las demás aulas de clase brindando una pequeña charla sobre las causas y consecuencias de una mala nutrición inadecuada.

Tenemos como objetivo mostrar en imágenes lo que ya hemos mencionado anteriormente y así mostrar con más claridad las causas y consecuencias de una nutrición inadecuada y también mostrar la manera de alimentación adecuada.

Fig. 1- Pirámide Alimenticia Nutricional

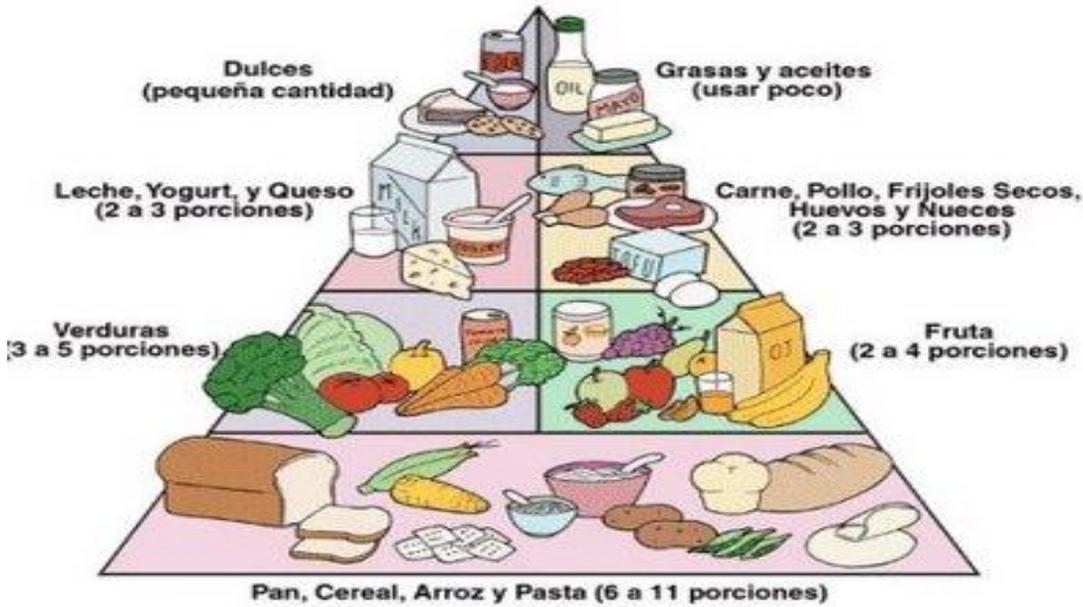


Fig. 2- Aquí reflejamos de otra manera el modo de alimentación pero siempre reflejando que las porciones no varían, aunque no las veamos en la misma ubicación que en la pirámide alimenticia.

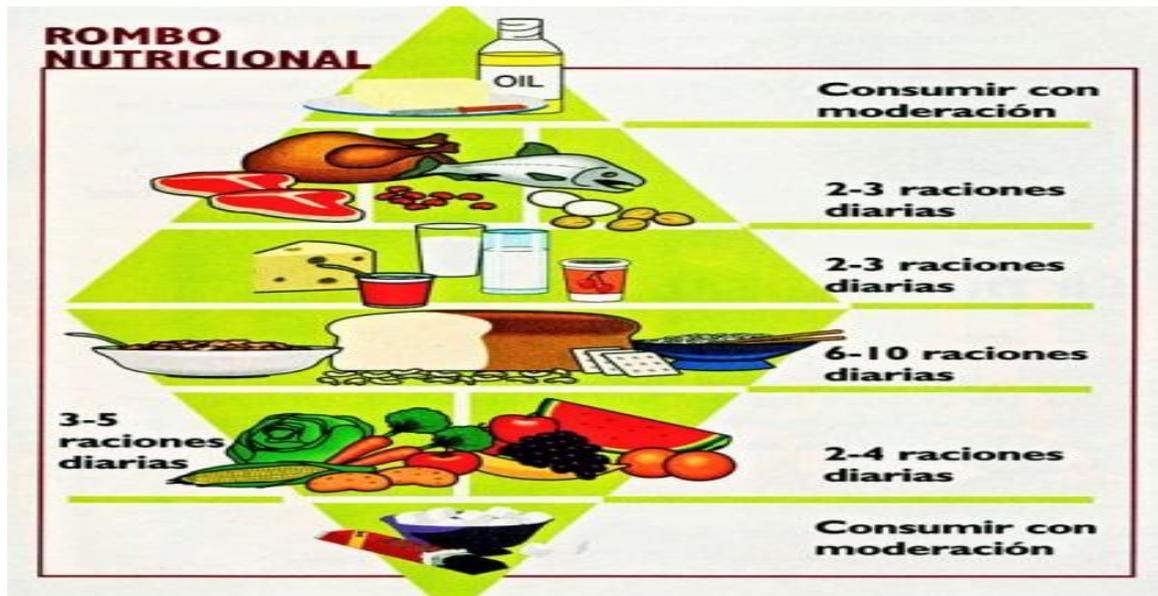
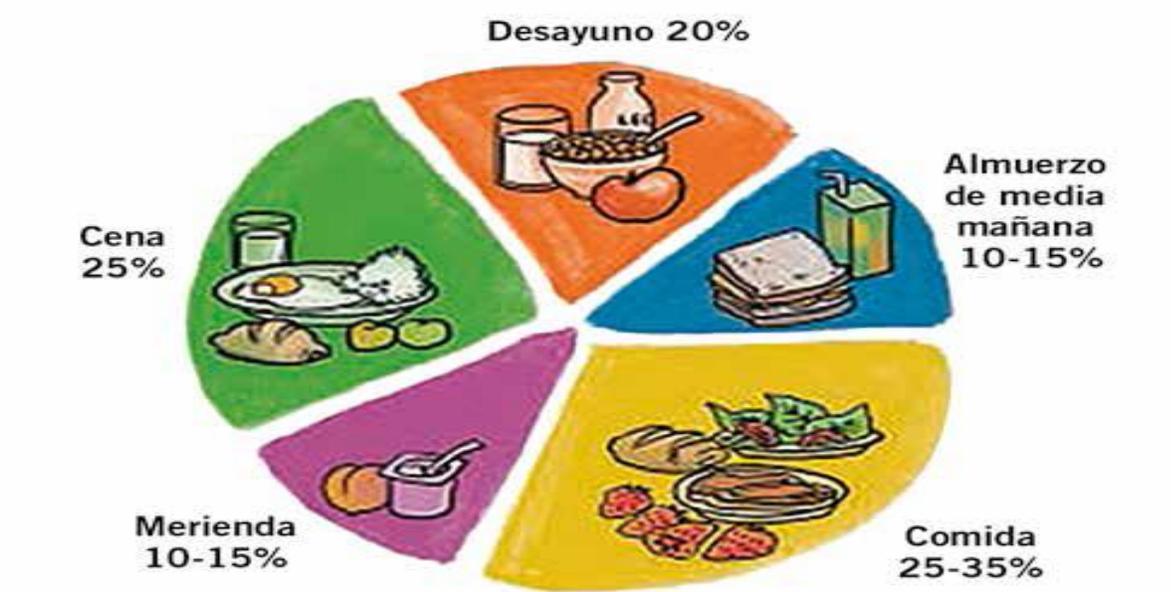


Fig. 3-Distribución de los alimentos en las comidas del día.



nutrición saludable de la infancia a la adolescencia

# LA ALIMENTACIÓN DE TUS NIÑOS

estrategia **naos**

# CÓMO REFORZAR LAS DEFENSAS INFANTILES

La adopción de hábitos alimentarios saludables en los niños refuerza el mantenimiento de un estado de salud óptimo

## LAS VITAMINAS

Las vitaminas son sustancias químicas no sintetizables por el organismo, presentes en pequeñas cantidades en los alimentos y son indispensables para la vida. Presentes sobre todo en frutas, verduras y también en pescado y carne fresca.

## LOS PROBIÓTICOS

Los probióticos son microorganismos vivos que, ingeridos en cierta cantidad, pueden proporcionar efectos beneficiosos para el organismo. Son los que se conocen como lactobacilos y bifidobacterias y se encuentran sobre todo en los productos lácteos fermentados (yogures, quesos).

## Vitamina C, E y A

Son las que están directamente relacionadas con el sistema inmunológico

Una alimentación equilibrada refuerza las defensas del organismo para atacar virus como el de la gripe A (H1N1)

## Líquidos

La hidratación es imprescindible para tener una buena salud. Beber agua elimina las toxinas y estimula el correcto funcionamiento metabólico.

## La importancia del desayuno

El tiempo recomendado para el desayuno es de 15 a 20 minutos

Para que esto sea posible hay que despertar al niño con suficiente tiempo, debiéndose acostar a una hora apropiada. El desayuno debe contener hidratos de carbono. Se aconseja la triada compuesta por lácteos, cereales y frutas, o zumo de fruta natural.

**C:** frutas y vegetales  
**E:** yema de huevo, vegetales de hojas verdes, cereales y panes integrales

**A:** Productos lácteos, brócoli y tomate

## Bollería

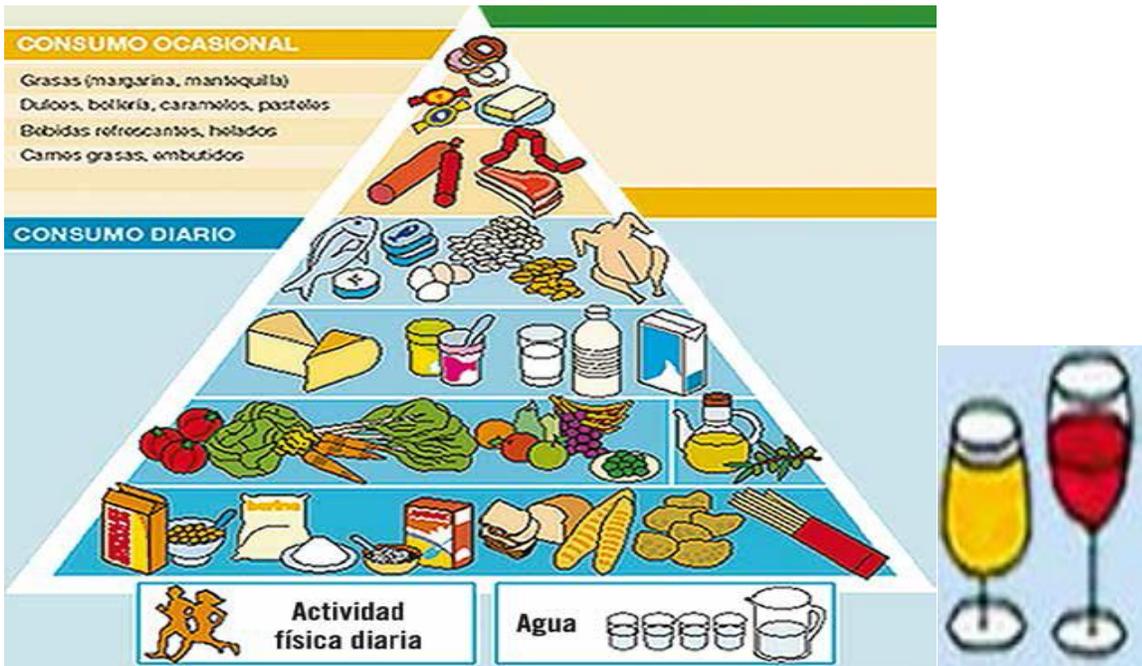
Reducir el consumo de azúcar, dulces, bollería y snacks.

Protocolo en centros escolares

Se recomienda ofrecer un plato único equilibrado y con los nutrientes necesarios

Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y La Provincia DLP  
Infografía Montserrat

Fig. 4- Siempre presentando pirámides alimenticias esta es un poco más actual de estudios realizado sobre alimentación nutricional. SENC, 2007.



Vino / cerveza (Consumo Opcional y moderado en adultos sanos)  
 Grasas (margarina, mantequilla) Dulces, bollería, caramelos, pasteles Bebidas azucaradas, helados, carnes grasas, embutidos, pescados y mariscos 3-4 raciones semanales, carnes magras 3-4 raciones semanales, huevos 3-4 raciones semanales, legumbres 2-4 raciones semanales. Frutos secos 3-7 raciones semanales, leche, yogur, queso 2-4 raciones día, aceite de oliva 3-6 raciones día. Verduras y hortalizas  $\geq 2$  raciones día, Frutas  $\geq 3$  raciones día, pan, cereales integrales, arroz, pasta, patatas 4-6 raciones día, Agua 4-8 raciones día. Actividad física diario (> 30 minutos).



Fig. 5- Causas de una Nutrición Inadecuada por comidas chatarras.



Fig.6- Algunas Consecuencias de las Alimentación Inadecuadas, la cual son desnutrición y obesidad.



# Consecuencias de una mala nutrición

- La obesidad
- Anorexia y Bulimia
- Muertes
- El ritmo habitual de sueño puede verse perturbado.
- Cambios constantes en nuestro humor.



Un niño mal alimentado puede presentar desnutrición, anemia, obesidad, problemas de aprendizaje y de conducta.

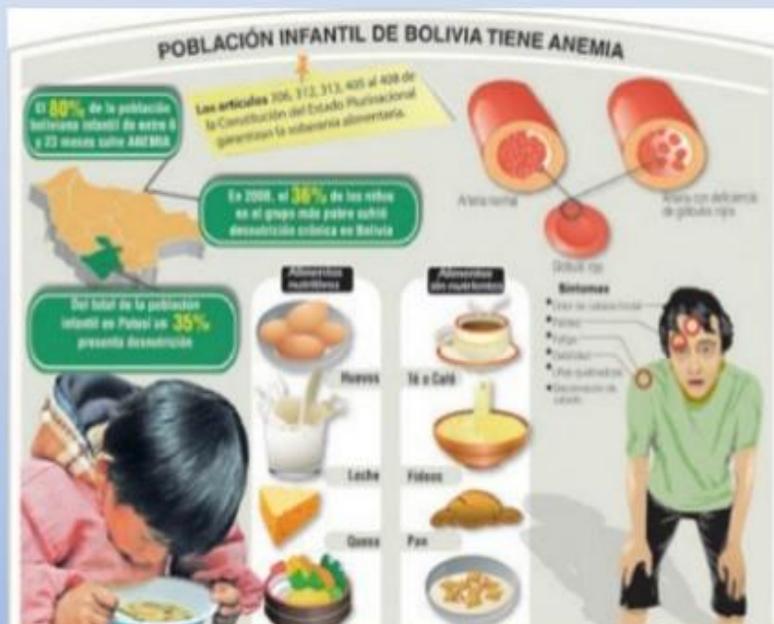


Fig.7- Aquí se muestran la Alimentación que debe llevar una Embarazada a cualquier edad.

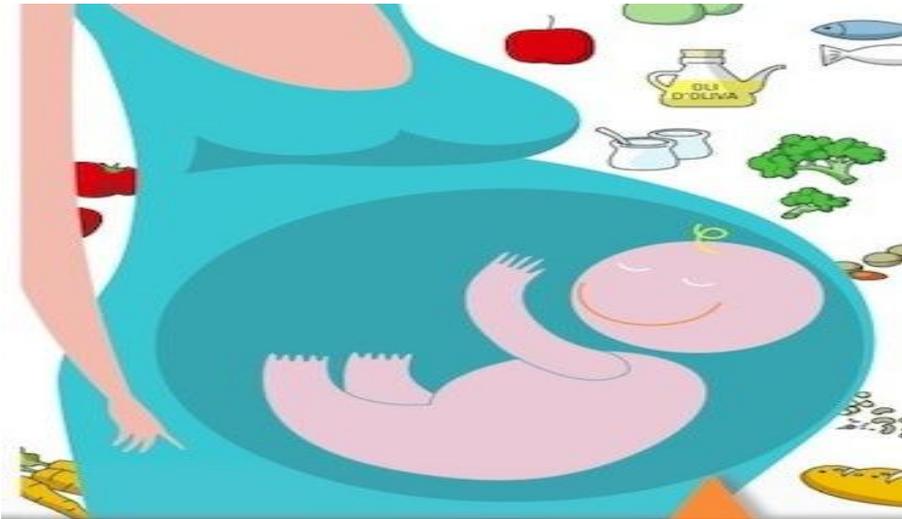


Fig.8- Resultados de una mala alimentación en etapa del embarazo llegando a las consecuencias de una madre desnutrida seguido del nacimiento y desarrollo del niño desnutrido.

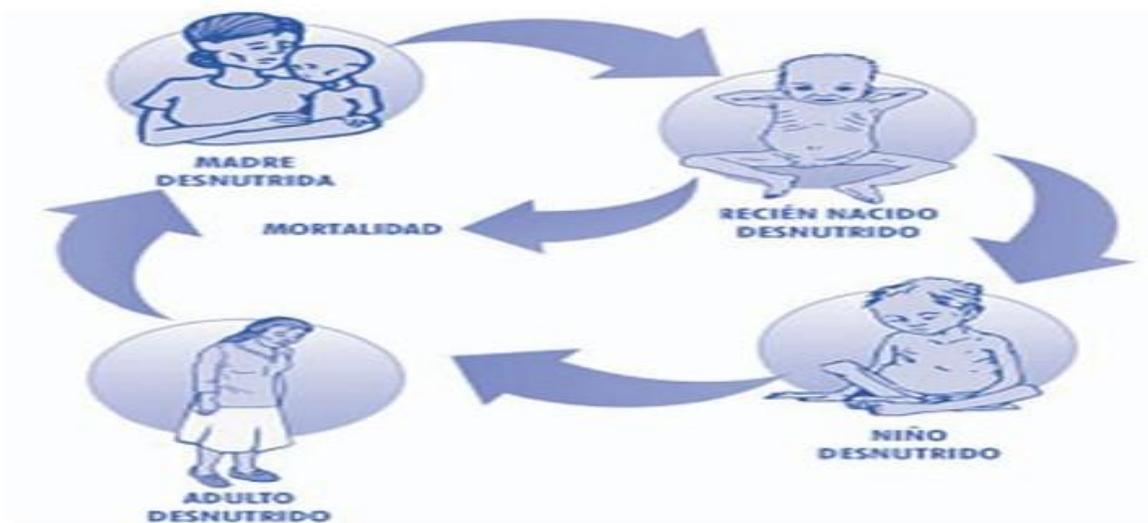


Fig.9- Los padres son un ejemplo para que los niños aprendan desde muy pequeño a alimentarse y así mismo evitalas consecuencias de la nutrición inadecuada



## Cronograma.

N°	Actividades	Fecha de Ejecución
1	Orientación del trabajo	22/08/2015
2	Elección del tema General	29/08/2015
3	Elaboración de Objetivo y tema general y delimitado	29 de Agosto al 4 de Septiembre 2015
4	Revisión del tema general, delimitado. Objetivos genera y específicos.	5/09/2015
5	Elaboración del Bosquejo	7 al 11 de Septiembre 2015
6	Revisión del Bosquejo	12/09/2015
7	Elaboración de Introducción, justificación, preguntas directrices.	14 al 18 de Septiembre 2015
8	Revisión de Introducción , justificación, pregunta directrices	19/09/2015
9	Revisión por correo	29/10/2015
10	Prime entrega del trabajo impreso para revisión	14/11/2015
11	Revisión del trabajo	5/12/2015
12	Entrega final del trabajo	12/12/2015