

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA

FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA

"CORNELIO SILVA ARGUELLO"

UNAN-FAREM-CHONTALES

TEMA: Seguridad alimentaria y nutricional

SUBTEMA: Causas y consecuencias de la falta de vitaminas en la alimentación diaria y su impacto en la salud humana



Seminario de graduación

Para optar al Título de la Licenciatura en Ciencias de la Educación con
mención en Ciencias Naturales

AUTOR: Br. Levis Efren Moreira López

TUTOR: Esp. Rosa María Lazo

¡Año de la universidad saludable!

Juigalpa, Chontales

Enero 2016

¡A LA LIBERTAD POR LA UNIVERSIDAD!

ÍNDICE

❖ Tema y subtema.....	
❖ Agradecimiento.....	
❖ Dedicatoria.....	
❖ Valoración del docente.....	
❖ Resumen.....	
❖ Introducción.....	1
❖ Justificación.....	2
❖ Objetivos.....	3
❖ Antecedentes.....	4
❖ Bosquejo.....	5
❖ Desarrollo.....	6-17
❖ Preguntas directrices.....	18
❖ Conclusiones.....	19
❖ Bibliografía.....	20-21
❖ Anexos.....	22-31

TEMA GENERAL

Seguridad alimentaria y nutricional

CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE VITAMINAS EN LA
ALIMENTACION DIARIA Y SU IMPACTO EN LA SALUD

SUBTEMA

Causas y consecuencias de la falta de vitaminas en la alimentación diaria y su impacto en la salud humana

AGRADECIMIENTO

Mi mayor agradecimiento:

- ❖ A Dios todo poderoso por las infinitas bendiciones, por la motivación y la paciencia para la realización del presente trabajo.
- ❖ A la tutora y especialista. Rosa María Lazo por la orientación y supervisión brindada.
- ❖ Y a todas las personas que de una u otra manera contribuyeron a la realización de este proyecto investigativo.

Eternamente agradecido...

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo investigativo a:

- Dios todo poderoso por darme la vida, sabiduría y permitirme llevar a cabo un logro más en la vida.
- A mis padres por todos los esfuerzos y sacrificios que han hecho para concluir mis estudios universitarios y por todo el apoyo moral y económico que me han brindado.
- A las personas que de una u otra manera me ayudaron, motivaron y estuvieron conmigo en cada momento.

Muchas gracias...

CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE VITAMINAS EN LA ALIMENTACION DIARIA Y SU IMPACTO EN LA SALUD

Rosa 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, Managua.

Certifica que el informe final de Seminario de Graduación:

Causas y consecuencias de la falta de vitaminas en la alimentación diaria y su impacto en la salud humana.

Ha sido realizado bajo su dirección por el Br. Levis Efren Moreira López 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 el Br. Levis Efren Moreira López, ha incorporado las recomendaciones que hiciera el tribunal examinador después de su presentación y defensa pública.

Juigalpa, Nicaragua de 29 de Enero 2016

El tutor

Esp. Rosa María Lazo Lazo

VALORACION DEL DOCENTE

La seguridad alimentaria y nutricional es una de las rutas propuestas por nuestro gobierno por lo que el tema " causas y consecuencias de la falta de vitaminas en la alimentación diaria y su impacto en la salud " fue seleccionado por este compañero el quien investigó con dedicación y esfuerzo, ya que como estudiante de la carrera de Ciencias Naturales le servirán dichos conocimientos tanto científicos como técnicos – metodológicos y además de eso se plantea didácticamente las formas de aprendizaje del tema, así también le servirá en su futura labor profesional, en su desempeño que coadyuve a una práctica eficiente con resultados positivos a largo plazo fomentando cambios de actitudes, principios, valores, 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 verá beneficiado el país, el gobierno y por ende también la sociedad en su conjunto por el bien común evitando así mismo enfermedades con una seguridad alimentaria y nutricional adecuada.

Por lo tanto este equipo está apto para defender.

Esp. Rosa María Lazo Lazo

RESUMEN

Las vitaminas son los micronutrientes que ayudan a nuestro cuerpo a realizar las funciones internas dentro del organismo, por lo tanto a falta de ellas nuestro cuerpo no puede brindarnos su mejor funcionamiento y está expuesto a problemas graves que afectarían nuestra salud física y mental, las causas y consecuencias de la falta de vitaminas en nuestra alimentación diaria tiene diversos factores que perjudican nuestra alimentación. Las carencias de vitaminas en nuestro organismo tienen causas muy comunes como una dieta pobre, el alcoholismo, el estrés o algún tipo de medicamento que interfiere en la absorción de las vitaminas.

Dentro de estas causas también podemos encontrar el consumo excesivo de productos como comida chatarra, el consumo de tabaco u otras drogas que paralizan las funciones que ejercen las vitaminas dentro del cuerpo humano, nuestro cuerpo necesita estar saludable y las vitaminas juegan un papel importante para nuestra salud y apariencia física.

Las consecuencias de la falta de vitaminas en nuestra alimentación son más graves de lo que desde el punto de vista de las personas suponen, las afectaciones por las carencias de vitaminas se centran en desde lo físico hasta lo más interno de nuestro cuerpo. Estas son algunas de las enfermedades que padecen las personas que carecen de estos micronutrientes;

- Escorbuto se trata de una enfermedad poco frecuente más común entre adultos mayores, que se da cuando hay una carencia importante de vitaminas.
- Beriberi es una enfermedad que causa problemas en el sistema nervioso, depresión, irritabilidad y pérdida de memoria.
- Anemia, ulceraciones en la boca y conjuntivitis.
- Dermatitis, acné, caspa, problemas de cicatrización etc.
- Mala coagulación de la sangre.

Es necesario cuidar nuestra alimentación variando nuestra comidas para tener un cuerpo sano y saludable, consumir vitaminas es esencial para estar en óptimas condiciones ya que si no lo hacemos nuestro organismo tendrá alteraciones graves para todo nuestro organismo.

INTRODUCCIÓN

La selección de este tema es de mucha importancia para la sociedad, con el tema causas y consecuencias de la falta de vitaminas en la alimentación enfatizando en el impacto que provoca en la salud.

La sociedad debe estar involucrada en este problema puesto que no afecta únicamente a ciertos sectores de la población sino también a toda la comunidad en general. El motivo de investigar a profundidad este tema es para conocer y determinar los daños que causa la falta de vitaminas en la alimentación diaria.

Este trabajo fue realizado para poner de manifiesto la influencia que tiene la falta de estos micronutrientes en la alimentación de las personas, se pone a disposición esta investigación que ayudara a obtener conocimientos científicos sobre el tema investigado.

JUSTIFICACIÓN

El interés por investigar este tema resulta a partir de observar el poco consumo de vitaminas en la alimentación de los Nicaragüenses. La importancia de indagar el tema antes mencionado se debe a la necesidad de explicar las causas y consecuencias que causa el no consumir vitaminas en nuestra alimentación.

El siguiente estudio trata sobre los beneficios de consumir vitaminas y los daños de no consumirlas. Los beneficiados con esta investigación son las personas que tienen una alimentación baja en micronutrientes como son las vitaminas.

Dando así una posible alternativa a este tema que ha pasado desapercibido en muchos sectores de nuestra población.

OBJETIVO GENERAL

- ✓ Analizar las causas y consecuencias de la falta de vitaminas en la alimentación diaria y el impacto que tiene en la salud, planteando alternativas didácticas para el enfoque del contenido.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Determinar las causas de la falta de vitaminas en la alimentación diaria y su impacto en la salud.
- ✓ Describir las consecuencias de la falta de vitaminas en la alimentación diaria y su impacto en la salud.
- ✓ Plantear una propuesta didáctica para el desarrollo del contenido.

ANTECEDENTES

En julio del 2005 se realizó en estados unidos un estudio sobre el bajo consumo de vitaminas en la dieta diaria de las personas de este país aunque se trataba de un pequeño estudio de campo, revelo algunos factores que intervienen en la poca cantidad de vitaminas que consume la población en este país (Mercola, 2010, pág. 34).

El consumo de vitaminas en la alimentación de los nicaragüenses tiene un nivel considerable desde el año 2000, el consumo de vitaminas tanto hidrosolubles como liposolubles tiene beneficios importantes para el cuerpo. (Largaespada, Dr Antonio, 2012).

Según la doctora Paula André de Chamorro dice "en Nicaragua se producen variedades de frutas ricas en vitaminas y minerales importantes para el buen funcionamiento del cuerpo".

Además de esto los nicaragüenses tenemos la ventaja de ser un país productor de diversos alimentos naturales vitamínicos que nos ayudan a que el cuerpo este sano y saludable como explica la doctora Paula André de Chamorro.

Para tener una vida sana y saludable es necesario el buen consumo de vitaminas en nuestra alimentación diaria porque tienen un impacto positivo en nuestra salud. Además las vitaminas tienen funciones importantes dentro del organismo del cuerpo humano.

En mi opinión se necesitan documentos sobre la ingesta de los alimentos y sus beneficios para la salud, en cada país es necesario tener conocimientos sobre los diferentes aportes que dan los diferentes alimentos ricos en vitaminas.

Según el doctor Pedro Ojeda (23 de junio de 2015) la oferta de productos alimenticios carentes de las principales vitaminas ha aumentado en los países de Europa siendo este un mal factor para mala nutrición.

En otras palabras el consumo de vitaminas en la alimentación diaria a nivel internacional no es el mejor ya que en países desarrollados los productos de comida rápida tienen más demanda que los alimentos ricos en vitaminas.

BOSQUEJO

I. Vitaminas

1. Definición
2. Generalidades

II. Causas de la falta de vitaminas en la alimentación diaria.

1. Alimentación descuidada
2. Dieta desequilibrada
3. Mala conservación de alimentos
4. Factores que afectan la absorción de vitaminas

III. Consecuencias de la falta de vitaminas en la alimentación diaria

1. Enfermedades por la falta de vitaminas en la alimentación

IV. Beneficios del consumo de vitaminas en nuestra alimentación

1. Beneficios para la salud
2. Impacto de las vitaminas en la salud
3. Consecuencias en el mal suministro de las vitaminas en la salud

V. Insuficiencia de poder adquisitivo para el buen consumo de vitaminas

1. Disponibilidad de alimentos ricos en vitaminas
2. Inseguridad alimentaria
3. Falta de educación alimentaria

DESARROLLO DEL BOSQUEJO

I. VITAMINAS

Vitaminas: Son nutrientes que ayudan al cuerpo a realizar ciertas funciones. Algunas vitaminas permiten que el cuerpo pueda usar otros nutrientes. Otras mantienen algunas partes del cuerpo fuerte y saludable. El cuerpo no puede producir la mayoría de las vitaminas, por lo que debe obtenerlas de los alimentos (Lisa bunting, 2006).

Según Fleming, Stockton y Gibbons (2008) las vitaminas son sustancias que participan en las funciones más importantes del cuerpo para el desarrollo y equilibrio homeostático del organismo.

- Clasificación

Las vitaminas se clasifican en dos grandes grupos atendiendo a su solubilidad; las vitaminas liposolubles (solubles en grasa) y las hidrosolubles (solubles en agua) (Vidal, 2001).

- Tipos de vitaminas y fuentes.

En la actualidad hay 13 tipos de vitaminas entre hidrosolubles y liposolubles:

Hidrosolubles

Vitamina B se encuentra en la carne, el pescado, el pan integral y algunos tipos de frijoles. Vitamina B1 levadura, trigos, granos enteros e hígado, vitamina B2 la encontramos en cereales integrales, leche y huevos, vitamina B3 cacahuates, patatas productos lácteos y huevos. Vitamina B5 se encuentra en legumbres verduras y frutas, vitamina B6 en plátanos aguacates y pasas. B7 la encontramos en cereales, levaduras e hígados. Vitamina B9 en verduras de hojas verdes. B12 se encuentra en carnes, mariscos y productos lácteos, Vitamina C el jugo de naranja y el limón son una buena fuente de esta vitamina.

Liposolubles

Vitamina A se encuentra en el aceite de hígado de bacalao, en las zanahorias, el queso, etc.

D se encuentra en la mantequilla, los huevos, el aceite de pescado, etc. Vitamina E la encontramos en los aceites vegetales, verduras de hojas verdes, nueces y leguminosas, Vitamina K los tomates, vegetales de hojas verdes y derivados de pescados. (Murillo, 2000).

Dicho de otra manera las vitaminas las encontramos en diferentes tipos de alimentos naturales tanto en la carne, verduras, productos lácteos y cereales por lo tanto nuestra alimentación debería de ser rica en vitaminas ya que son indispensables en nuestro cuerpo para su desarrollo y crecimiento.

- Importancia de las vitaminas.

Son indispensables para la vida ya que dan energía al cuerpo para realizar diferentes funciones, muchas de ellas actúan en diferentes partes de nuestro cuerpo y fortalecen nuestro sistema inmunológico (Beal, 2011).

Además las vitaminas nos ayudan a tener una vida sana y saludable pues con el buen consumo de ellas nuestro organismo responde de manera satisfactoria.

II. CAUSAS DE LA FALTA DE VITAMINAS EN LA ALIMENTACIÓN

1. Alimentación descuidada.

El cuerpo humano necesita de mantenerse en perfecto equilibrio y para ello es que procesa nutrientes como las vitaminas que a diario se ingieren en la alimentación. Este equilibrio es el que conserva todos los órganos y sistema funcionando en forma correcta. Por esto ante la carencia de vitaminas pueden aparecer síntomas o problemas que muestran donde puede encontrarse desequilibrado el sistema o bien donde se originan, una de las causas de la falta de vitaminas en el organismo es la alimentación descuidada. Dentro de esta aparecen (comidas rápidas, falta de tiempo, irregularidad de horarios etc.) Una alimentación con carencias de vitaminas encontrara dificultades para mejorar su calidad de vida (Rodriguez, 2003).

Los cambios en los hábitos de alimentación de la población provocada por un ritmo de vida muy acelerado ha hecho que muchas personas se vean obligadas a mayormente o muy frecuentemente alimentarse a partir de comida conocida como fast food (comida rápida o chatarra) productos como estos hacen descender el consumo de vitaminas en la vida diaria, una alimentación descuidada es la que no aporta a nuestro organismo las vitaminas y nutrientes necesarios para realizar las funciones necesarias para la vida, la carencia o el poco consumo de los micronutrientes como las vitaminas genera problemas graves en la salud (Correa, 2011).

También la alimentación descuidada da lugar a problemas y enfermedades en la salud de las personas como desnutrición, gastritis, obesidad o sobrepeso etc., según la OMS (Organización Mundial de la Salud) "las causas de la una mala alimentación dependen de los malos hábitos que se han ido adoptando desde la infancia".

Los hábitos alimenticios se han vuelto irregulares, con una mayor tendencia a comer mal dejando de lado alimentos saludables como frutas y verduras ricas en vitaminas y minerales, a veces una mala alimentación no es lo suficientemente notoria y no presente síntomas, en otros casos puede ocasionar daños irreversibles.

El naturista dominicano Doctor Ramón Rosario dijo " que el descuido de una alimentación, es la razón que hoy en día, algunos presidentes de Latinoamérica estén sufriendo de serios quebrantos en la salud".

El manejo descuidado de los alimentos supone ser una causa de la falta de vitaminas en la alimentación teniendo en cuenta que cada alimento aun conteniendo vitamina debe pasar por un proceso para el consumo dentro del hogar, para así equilibrar la alimentación con

Minerales y vitaminas esenciales para la salud de cada persona y sus organismos ya que dentro de él es donde realizan las diferentes funciones que ayudan al cuerpo a mantenerse saludable (Martinez, 2000).

2. Dieta desequilibrada.

Una dieta sana se compone de hidratos, proteínas, vitaminas y grasas si falta algún nutriente será desequilibrado. Una dieta en desequilibrio es aquella que no aporta los requerimientos mínimos de energía y nutrientes que el cuerpo necesita, normalmente estas dietas no se acompañan de actividad física para equilibrar la ingesta energética, la educación nutricional nos explica que se debe equilibrar el consumo de vitaminas en los alimentos y el la actividad física, una dieta desequilibrada o seguir una alimentación inadecuada puede ser muy peligroso para la salud ya que se favorece al desarrollo de un buen número de enfermedades.

Una dieta desequilibrada tal como han indicado ya muchos expertos en nutrición y medicina favorece al desarrollo o aparición de enfermedades, tales como la arteriosclerosis o la obesidad (Perez, 2005).

Según el Dr. Michael Brown (2000) de la universidad de Cambridge lo explica así" el desequilibrio se produce por el consumo de un producto es excesivo en grandes cantidades, y no existe ninguna forma de regular la cantidad de alimentos que se ingieren. Para una alimentación correcta, variada y completa basta con recordar el impacto que tienen en nuestra sociedad las llamadas enfermedades de la civilización tales como: hipertensión, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y trastorno de la conducta alimentaria.

Además el tener una dieta en desequilibrio sin sustancias que son nutritivas y fundamentales puede generar enfermedades y problemas físicos como es el caso de una alimentación baja en hierro, lo cual provoca anemia.

Por lo general este tipo de dieta se caracteriza por ser desequilibrada nutricionalmente, ya que elimina cierto tipo de alimentos (carbohidratos, azúcares, algunas frutas verduras y aceites), por lo tanto no hay variedad de nutrientes, existe un único nutriente predominante que generalmente son las proteínas, son extremadamente bajas en calorías y lo peor es que no educan sobre como tener una alimentación saludable, esto provoca que la persona al dejar la dieta vuelva a comer como lo hacía antes recuperando rápidamente el peso perdido e incluso más.

Las consecuencias negativas por déficit de nutrientes esenciales que pueden ocasionar estas dietas para la salud son muchas, entre ellas tenemos efecto rebote de peso, pérdida de masa muscular, déficit de hierro como consecuencia anemia, déficit de calcio enfermedad de la osteoporosis, falta de energía, falta de concentración y fatiga (Vidal, 2001).

La Dra. Verónica Álvarez nutrióloga explica que "es esencial la supervisión de un especialista, antes de seguir a ojos cerrados las fórmulas que prometen bajar de peso rápidamente y en pocos días".

Para no sufrir una alimentación desequilibrada es necesario consumir alimentos naturales llenos de nutrientes y que sirvan para ayudar al cuerpo en su equilibrio alimenticio dentro como fuera de él, ya que una mala alimentación tiene consecuencias graves para la salud.

3. Mala conservación de alimentos.

La mala manipulación o conservación de alimentos es la implicación de que los contenidos nutricionales de los alimentos se vean reducidos o eliminados, considerar lo que se descarta o no se consume de muchas frutas y legumbres implica reconocer una gran pérdida de los potenciales vitamínicos de los alimentos. Al momento de la cocción de un alimento, la pérdida de vitaminas es inevitable, el agua, el calor y el tiempo disminuyen el nivel vitamínico de cualquier porción por una oxidación acelerada del contenido (Licata, 2014).

Además debemos saber que esto no va a ser que dejemos de cocer los alimentos, pero es útil conocerlo dado que su contenido vitamínico será notoriamente inferior al natural que este contenía, dado que todos los alimentos contienen porciones de diferentes vitaminas muy importantes para el cuerpo humano.

Una mala conservación de un alimento puede darse desde el momento de su compra, aunque el alimento puede haber llegado en buen estado al lugar de compra (en la tienda, recepción, conservación, manipulación y exposición al público de dicho producto en el punto de venta) puede haber riesgo de contaminación. Todas las personas que por una actividad laboral, tienen contacto directo con los alimentos durante su preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta y servicio, incidiendo esto directamente sobre la salud de la población (Virginia, 2011).

John Willy (2006) lo expresa de la siguiente manera "está demostrada la relación existente entre una inadecuada manipulación de los alimentos y la producción de enfermedades transmitidas a través de estos. Las medidas más eficaces en la prevención de estas enfermedades son las higiénicas, ya que en la mayoría de los casos es el manipulador el que interviene como vehículo de transmisión".

Para mí es muy importante la aplicación de técnicas y métodos para que estos no pierdan sus nutrientes y calidad. A continuación mencionare un método de Preparación y Conservación de las Leguminosas:

Preparación al cocerse las leguminosas aumentan su volumen de dos a dos veces y media debido al agua que absorben; esto debe tomarse en cuenta al momento de calcular la cantidad de agua y granos a cocinar; así como el tamaño del recipiente. Entre las leguminosas tenemos el fríjol, soya, y lenteja.

Los alimentos son esenciales para la vida. Para estar sanos y bien alimentados necesitamos una variedad de alimentos inocuos de buena calidad y en cantidad suficiente.

4. Factores que afectan la absorción de vitaminas.

Existen varios productos de consumo cotidiano que producen menor absorción de las vitaminas al ingerirlas o bien la eliminación de ellas. Buenas o malas costumbres, es útil tener en cuenta estas reducciones dado que la mayoría de las personas son consumidoras de al menos uno de estos productos:

- **Tabaco:** El consumo de tabaco produce un empobrecimiento del organismo en vitaminas además de producir otros problemas y enfermedades propios del consumo de tabaco. Fumar un paquete de veinte cigarrillos por día dobla las necesidades diarias de vitamina C.

Además el humo del cigarrillo es una mezcla de sustancias tóxicas y cancerígenas que ponen en riesgo a cada órgano interno del organismo. El cigarrillo crea lo que sería una pared dentro del cuerpo que disminuye y agota las vitaminas y sus funciones dentro de él.

- **Alcohol:** Este produce carencia de vitaminas del grupo B y vitaminas C, el alcohol produce varios efectos sobre la alimentación.
- **Café y té:** El consumo abusivo de café o té limita la absorción nutricional de vitaminas A, vitamina B9 y B12. (Vidal, 2001)

Estoy de acuerdo que estos factores afectan la absorción de los diferentes tipos de vitaminas, además que hoy en día son adicciones que afectan al organismo y ayudan a la aparición de enfermedades.

III. CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE VITAMINAS EN LA ALIMENTACION DIARIA

La deficiencia de vitaminas genera diversos problemas algunos leves y otros demasiado graves, el cuerpo las necesita para nutrirse y ayudar al buen funcionamiento del mismo pero si carece de ellas las consecuencias podrían ser malas para la salud de cada ser humano. La falta de vitaminas en la alimentación diaria puede conllevar a:

- Debilidad capilar.
- Encanecimiento prematuro.
- Poco crecimiento óseo, caries o problemas en los huesos.
- Cansancio

CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE VITAMINAS EN LA ALIMENTACION DIARIA Y SU IMPACTO EN LA SALUD

- Mal estado de la piel
- Insomnio
- Debilidad
- Fatiga

Son algunos de los principales problemas por el poco consumo de vitaminas en la alimentación diaria por ello es necesario que se tomen medidas urgentes para prevenir las consecuencias de estas carencias en los países en desarrollo (Bellamy, 2015).

Vitamina C: Escorbuto se trata de una enfermedad poco frecuente más común entre adultos mayores, que se da cuando hay una carencia importante de vitamina C, los síntomas incluyen debilidad, hemorragias caídas del cabello y gingivitis.

Vitamina B5: Su carencia causa dermatitis, acné, caspa, problemas de cicatrización etc.

B1: Beriberi es una enfermedad que causa problemas en el sistema nervioso, depresión, irritabilidad y pérdida de memoria.

B2: Anemia, ulceraciones en la boca y conjuntivitis.

B3: Pelagra es la enfermedad producida por deficiencia dietética debido a la absorción inadecuada de esta vitamina.

B6: La carencia de esta vitamina produce inflamaciones en la piel y resequead.

B7: Produce palidez, nauseas, vómitos, fatiga, anorexia y depresión.

B9: Provoca cansancio, insomnio y puede producir mal formaciones en el feto a mujeres embarazadas.

B12: Debilidad en la mielina (capa gruesa que recubre el tallo de las neuronas o células nerviosas).

También cabe señalar que está demostrado que las vitaminas del grupo B son imprescindible para el correcto funcionamiento del cerebro y el metabolismo corporal. Este grupo es hidrosoluble.

Vitamina A: Produce problemas de acné y de la visión, más concretamente afecta la visión nocturna.

Vitamina D: Puede causar osteomalacia, una enfermedad similar al raquitismo y osteoporosis, enfermedad caracterizada por la fragilidad ósea.

Vitamina E: Es muy rara y se manifiesta en los tres casos siguientes, personas con una enfermedad metabólica como la enfermedad celiaca o fibrosis cística, dificultades para absorber grasa y secretar bilis.

Bebés cuyo nacimiento es prematuro y tienen un bajo peso al nacer (menos de tres libras y media).

Personas que tienen alguna anomalía genética relacionadas con proteínas transportadoras.

Vitamina K o fitomenadiona: Mala coagulación de la sangre. (Vidal, 2001).

En mi opinión la falta de vitaminas en la alimentación provoca muchas enfermedades graves para la salud, toda persona debería alimentarse adecuadamente con porciones de vitaminas en comida que ingiera (desayuno, almuerzo y cena) porque de ella depende gran parte de nuestra salud.

IV. BENEFICIOS DEL CONSUMO DE VITAMINAS EN NUESTRA ALIMENTACION

1. Beneficios para la salud.

Las vitaminas son necesarias para que el cuerpo funcione bien, aunque sea en pocas cantidades, es importante que el cuerpo tenga suficiente de estos nutrientes, de manera que

Se ingiere vitaminas el cuerpo es equilibrado entre la buena apariencia física y la buena salud mental (anonimo s.f).

También es necesario consumirlas ya que el cuerpo no las produce en su totalidad de forma natural, por eso deben de consumirse en diferentes fuentes alimenticias y ser catalizadas por el organismo para ayudar a sus funciones diarias.

Los beneficios que crean las vitaminas al ser consumidas son muchos dentro del organismo entre ellos la obtención de energía para que nuestro cuerpo y organismo se mantengan en constante equilibrio y permiten el crecimiento así como la reparación de la piel, los huesos y los músculos. Las vitaminas son fundamentales en una buena alimentación y salud general para el cuerpo la mejor forma de obtener vitaminas es mantener una dieta balanceada (Ozias, 2006).

Beneficios de vitaminas liposolubles: el mejor beneficio de la vitamina A es mejorar la visión, aparte de eso también promueve el desarrollo de los huesos y dientes. La vitamina D es la que se cree viene de la luz solar, y mucho de eso es porque se sintetiza cuando la luz solar toca la piel, favorece el endurecimiento de los dientes y los huesos, aumentando la absorción en el cuerpo del calcio, la vitamina E es la que previene el daño celular esta es la vitamina de uso común en la piel. La vitamina K es la responsable de la adecuada coagulación de la sangre es por eso que se refieren a ella como la vitamina para la sangre (Correa, 2011).

Beneficios de vitaminas hidrosolubles: la vitamina B1 interviene en el metabolismo energético y tiene un papel importante en la transmisión nerviosa. La vitamina B2 está encargada de mantener una adecuada salud ocular y de la piel, vitamina B3 es necesaria para el buen funcionamiento del sistema nervioso y aparato digestivo.

La vitamina B5 descompone grasas, hidratos de carbono y proteínas. Vitamina B6 se relaciona con la función cognitiva e inmune, vitamina B6 interviene en el metabolismo de las proteínas y de los ácidos grasos, vitamina B8 mejora la salud de la piel, los nervios, el metabolismo y las células.

La vitamina B9 se encarga de ayudar al crecimiento del tejido, incrementa el apetito cuando es necesario y estimula la formación de ácido digestivos. Uno de los beneficios de la vitamina B12 es abarcar los procesos de generación y uso de energía, incluyendo nutrición, digestión, absorción, eliminación, respiración, circulación y regulación de la temperatura (Ramirez, 2000).

En mi opinión todos los beneficios de las vitaminas son muy importantes para mantenernos sanos y saludables ante cualquier problema o enfermedad que presentemos.

2. Impacto de las vitaminas en la salud.

Sin las vitaminas que se encuentran en la comida diaria, el cuerpo humano no sería capaz de funcionar con normalidad. Las vitaminas son vitales para la salud y su impacto en el cuerpo es positivo desde el punto de vista clínico, la salud se resiente cuando no se toman las cantidades necesarias de cada una de ellas, la mayoría se encuentran en los alimentos diarios. Una dieta balanceada y equilibrada contiene todas las vitaminas necesarias, siendo solo necesarios los complementos vitamínicos en las personas débiles, aquellas que padecen de alguna enfermedad crónica o bien en casos de alimentación deficiente o incorrecta (Moraga, 2008).

En mi opinión las vitaminas en general, aseguran el correcto funcionamiento de las células, controlando el crecimiento y la restauración de los tejidos y estimulando la producción de energía. Un organismo sin vitaminas muestra síntomas que demuestran que su alimentación no es la correcta.

Es importante reconocer que el consumo de las vitaminas ayuda al desarrollo de un estilo de vida que es conducente a una buena nutrición. Esto causará un impacto muy provechoso a la salud por ejemplo:

- El mantenimiento de funciones normales del cuerpo.

Esto incluye mejor aprendizaje, balance del pH corporal en los tejidos, estabilización y regulación de sistemas como la presión sanguínea, reparación de tejidos y el mantenimiento de niveles apropiados del azúcar en la sangre.

- Mantenimiento de peso.

Tener un peso adecuado para la estructura y composición individual promueve una presión saludable, y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes y disfunciones del corazón

- Prevención de enfermedades.

Esto incluye prevención de cáncer, enfermedades de los tejidos, invasiones parasíticas e infecciones bacterianas.

- Pasar un buen comienzo a futuras generaciones.

Las vitaminas en la alimentación es vital para tener embarazos saludables y traer al mundo bebés fuertes y sanos. Las vitaminas también aportan a la buena nutrición a ayudar y asegurar el bienestar del sistema inmunológico.

- Proporcionar alivio de estrés.

Reducen el efecto negativo de las drogas, apoya el sistema inmunológico, ayudan al cuerpo y la mente a mantenerse calmada y desarrollar la habilidad de manejar la ansiedad (Picado, 2009).

Un aspecto clave para tener una buena nutrición es el consumo controlado de vitaminas y comer alimentos que las contengan en cantidades apropiadas, si se excede el consumo de estas las consecuencias no serían tan beneficiosas pudiendo causar algunos efectos no deseados en la salud, por lo general una sobredosis de vitaminas pasa por un elevado consumo de ellas llegando a ser una intoxicación dentro del cuerpo, esto puede ser altamente perjudicial para todo el organismo (Licata, 2014).

3. Consecuencias en el mal suministro de las vitaminas en la salud.

Vitamina C: si la cantidad de esta vitamina se presenta en exceso puede derivar problemas intestinales y digestivos y llegar a producir cálculos renales.

Vitamina A: su consumo exagerado ocasiona náuseas, fatigas, estreñimiento, pérdida de peso, falta de apetito y un desarrollo inadecuado de los huesos.

Vitamina B: los efectos que puede provocar un exceso de este grupo vitamínico son igualmente nefastos para la salud, disminución de apetito, dolores abdominales, alteraciones en la coagulación sanguínea.

Vitamina D: el efecto del exceso de esta vitaminas son muy graves entre ellos: náuseas, afecta el crecimiento de los huesos y puede alterar el funcionamiento del sistema cardiovascular y renal (Montiel, 2003).

Esto quiere decir que la falta de vitaminas tiene consecuencias graves en nuestra salud, pero también el consumo excesivo de ellas puede llegar a tener efectos muy graves sobre nuestro organismo, por eso es importante informarnos sobre el uso y consumo de vitaminas y todas sus consecuencias en el cuerpo.

En la población general está muy extendida la idea de que las vitaminas son saludables, sin embargo la revista científica Consumer lo explica así " el uso inmoderado de vitaminas y multivitamínicos puede ocasionar problemas en el organismo humano si ese consumo no es controlado por un especialista"

V. INSUFICIENCIA DE PODER ADQUISITIVO PARA EL BUEN CONSUMO DE VITAMINAS

1. Disponibilidad de alimentos ricos en vitaminas.

La disponibilidad de alimentos ricos en vitaminas no es el problema principal, la clave está en, si las personas pueden comprar esos 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) y física (pobres carreteras e infraestructura de mercado) (Beal, 2011).

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 (Moraga, 2008).

Olivier Longue lo explica de la siguiente manera " los alimentos que contienen las vitaminas que necesita el cuerpo han pasado de ser un bien básico a convertirse en el nuevo recurso estratégico, en un bien propicio para movimientos especulativos que elevan artificialmente los precios de estos alimentos naturales".

La alimentación sería sin lugar a dudas equilibrada entre vitaminas y minerales resultando así el buen funcionamiento del organismo pero esto sería si nuestra economía fuera acorde. Nuestro poder adquisitivo impera sobre la alimentación que podemos tener y el encarecimiento de muchos productos puede representar realizar una dieta algo más precaria, la calidad alimentaria depende de la economía, dependiendo de los miembros de la familia que trabajen y aporten un sueldo, la alimentación será mucho más satisfactoria (Bellamy, 2015).

En mi opinión muchos de los alimentos que se consideran muy adecuados para realizar una dieta sana y equilibrada tienen un precio excesivo que impide la accesibilidad a muchas personas que no cuentan con los recursos necesarios para poder consumirlos.

Hoy en día los productos más asequibles para la economía de muchos siguen siendo a los que propician la obesidad, los que proporcionan un aporte extra de distintas grasas que no son recomendables para nuestra salud (Buitrago, 2006)

También el precio de los alimentos refleja el costo de todo el proceso de producción del mismo, los costos de transporte, procesamiento también se suman al valor final del mismo y es por esto que las personas con falta de recursos no consumen los alimentos que contienen los nutrientes esenciales para la vida.

Es importante tener una adecuada infraestructura de mercado para garantizar la estabilidad de los alimentos nutrientes del cuerpo al igual que la capacidad de almacenamiento que afectan tanto la seguridad alimentaria, el poder adquisitivo de los alimentos solo se consigue con suministro suficiente de alimentos en las zonas inseguras, para lo cual es necesario una adecuada infraestructura de los mercados con acceso al empleo con ingresos suficientes en relación con los precios de los alimentos los cuales deben ser estables. Dado la fragilidad de muchas economías rurales los problemas con la accesibilidad de estos alimentos pueden ocasionar afectaciones nutricionales (Lisa bunting, 2006).

El poder adquirir los alimentos que son necesarios para el cuerpo puede verse afectado por las preferencias culturales y los conocimientos nutricionales por lo que se necesita de la educación alimentario-nutricional. Una vez que se tenga el acceso, viene a jugar parte otros elementos como el deseo de cultivar tales alimentos, los hábitos nutricionales, los conocimientos sobre nutrición y la forma de consumir estos alimentos (Moraga, 2008).

2. Inseguridad alimentaria.

La inseguridad alimentaria es una de las principales causas del sufrimiento humano, las personas que sufren hambre por su condición de pobreza, la demanda de alimentos con nutrientes como las vitaminas es superior a la oferta especialmente en países en vías de desarrollo donde los problemas de desnutrición son angustiosos (Sanchez, 2000).

Según la nutricionista Lucia Káiser “la población latina registra un nivel muy alto de inseguridad alimentaria esto quiere decir que podrían tener acceso a una cantidad suficiente de calorías, es decir alimentos abundantes, pero son alimentos baratos y sin calidad, no el tipo de alimentos que nutre a una persona.

La inseguridad alimentaria hace referencia a la imposibilidad de las personas en acceder a los alimentos debido a diversas razones como la escasez física de los mismos, no poder comprarlos o por la baja calidad de los mismos.

Este problema afecta a los más pobres del mundo, los que mueren de hambre y de enfermedades relacionadas a la falta de comida o de alimentos llenos de los nutrientes como son las vitaminas y los minerales.

Las causas más frecuentes de la inseguridad alimentaria son los precios elevados de los alimentos, la degradación del medio ambiente, formas de producción y distribución ineficientes que perjudican a los pequeños productores, mal funcionamiento del mercado internacional, la producción de biocombustibles, razones culturales para el acceso a determinados alimentos en las comunidades (Anónimo, pág. 23).

3. Falta de educación alimentaria.

La educación alimentaria y nutricional es de suma importancia ya que adopta voluntariamente hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, respetuosos con sus Costumbres alimentarias favoreciendo así la diversidad de la dieta y la buena nutrición de la población atendiendo el enfoque de la alimentación diaria de las personas, enfatizando el buen consumo de vitaminas y minerales (Picado, 2009).

Según Marc Tizón (2000) lo dice de la siguiente manera, es un problema de ignorancia el comer alimentos rápidos a un alto precio para la salud.

En mi opinión las malas costumbres alimenticias de un país, pueblo o región se debe a la falta de desarrollo en ámbitos importantes que ayuden a tener una adecuada forma de alimentarse, también es importante aprender a elegir alimentos que contribuyan al buen funcionamiento de nuestro sistema.

La falta de educación alimentaria trae consigo problemas a la sociedad, por llevar una mala alimentación debido a la falta de conocimientos alimenticios que ayuden a mejorar la estabilidad nutricional de un país de lo contrario habrá diversos problemas sociales en el sector de la salud y alimentación (Correa, 2011).

Es por ello que con la realizacin de este trabajo se elaboro una unidad didactica donde se promueve el consumo de vitaminas en el hogar y la escuela, teniendo en cuenta la importancia que tienen estos micronutrientes en la alimentacion diaria de los estudiantes.

Con esta prpuesta didactica el docente promovera el buen consumo de vitaminas en la dieta de los estudiantes con el proposito de mejorar la enseñanza de los mismos.

PREGUNTAS DIRECTRICES

¿Puede la mala manipulación de alimentos ser un factor en el poco consumo de vitaminas en la alimentación diaria?

¿Por qué la falta de vitaminas conlleva a consecuencias graves en la salud?

CONCLUSIONES

- El consumo de productos nocivos provoca un empobrecimiento de las vitaminas dentro del organismo.
- La falta de poder adquisitivo no permite el consumo de vitaminas en la alimentación diaria.
- La mala manipulación de los alimentos implica una gran pérdida de los potenciales vitamínicos de los mismos.
- La desnutrición es una de las consecuencias más comunes por la falta de estos micronutrientes.
- La carencia de vitaminas puede conducirnos a contraer graves enfermedades que evitaríamos con una balanceada alimentación, cuidándonos de no consumir unas en exceso y otras en poca o nula cantidad.
- Todas las vitaminas son importantes ya que cada una de ellas desempeña papeles diferentes, una sola vitamina no puede sustituir a las demás ya que no poseen propiedades iguales.
- Los docentes tenemos la obligación de tratar de mejorar el consumo de vitaminas en la alimentación de nuestros estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA

- Anónimo. (s.f.). Importancia de una buena alimentación.
- Beal, v. A. (2011). Nutrición en el ciclo de la vida. Culhuacán: limusa.
- Bellamy, C. (16 de marzo de 2015). La carencia de vitaminas y minerales afecta a la población mundial. Los ángeles times, págs. 2-12.
- Buitrago, C. (2006). Como sería una buena alimentación. Quito: Sirenas publicaciones.
- Correa, T. (31 de agosto de 2011). m.informa.salud180.com. Obtenido de www.clinicaadam.com.
- Dr. Michael Brown. (2000). El suministro de las vitaminas y minerales.
- Dra. Veronica Alvarez. (2001). La importancia de la alimentacion humana.
- Dr. Ramon Rosario. (24 de Marzo de 2015). m.saludcorporal.es.pe
- John Willy. (12 de Octubre de 2005). Salud y nutricion del cuerpo humano.
- Largaespada, (2012) Las vitaminas y la vida.
- Licata, M. (4 de agosto de 2014). Zonadiet. Obtenido de Zonadiet.com: www.nutrico.com
- Lisa Bunting, M. (2006). La salud y la buena condición fisica. Texas: publicaciones harcourt.
- Lucia Kaiser (2000). Minerales y micronutrientes en el cuerpo.
- Martínez, C. (2000). Las vitaminas. En C. Martínez, vitaminas y minerales esenciales (págs. 34-47). Bolivia: publicaciones mar.
- Marc Tizon. (2000). Las vitaminas y el funcinamiento del organismo.
- Marvin, m. (1999). Como alimentarnos. Guerrero: dinamo.
- Mercola (2010) La alimentación para el desarrollo.
- Montiel, d. f. (21 de junio de 2003). Falta de vitaminas. La prensa, págs. 4-5.

Moraga, C. (2008). Guía nutricional de la alimentación. En C. Moraga, Guía nutricional de la alimentación (págs. 45-67). Managua: Publicaciones Catedral.

Morales, M. (2000). Porque consumir vitaminas. Vida sana, 24.

Murillo, m. (2000). Como alimentarnos. Guerrero: publicaciones dinamo.

Ozias, j. m. (2006). La buena nutrición. Miami florida: bealth editorial.

Paula André de Chamorro (2013) Salud y nutrición Nicaragüense.

Pedro Ojeda (2006) Alimentación y salud para el mundo.

Pérez, C. (5 de diciembre de 2005). Natursan.net. Obtenido de Natursan.net: www.naturvida.net

Picado, O. (2009). Efectos de la nutrición adecuada. En O. Picado, Efectos de la nutrición para la familia (págs. 12-34). Lima: Sol publicaciones.

Ramírez, J. I. (2000). Ciencias naturales. Veracruz: publicaciones home and bealth.

Rodríguez, H. (2003). Comida rápida o chatarra. Lima: pirámide.

Sánchez, H. (2000). Seguridad Alimentaria. Quito: Cascada publicaciones.

Vargas, O. R. (2015). Seguridad Alimentaria y nutricional. En O. R. Vargas, Nicaragua 2015 (págs. 17-35). Managua: Susaeta ediciones, S.A.

Vidal, J. A. (2001). Mentor interactivo, enciclopedia temática estudiantil. España: mmiv editorial océano.

Virginia, B. (2011). Nutrición en el ciclo de vida. México: Limusa.

(s.f.). Recuperado el lunes 19 de octubre de 2015, de <http://www.zonadiet.es/>

ANEXOS

UNIDAD DIDÁCTICA

Programación de Ciencias Físico Naturales.

Grado: séptimo grado.

Nombre de la unidad: VI Anatomía humana.

Competencia de grado.

1. 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.

Competencia de ejes transversales.

3. Practica y promueve hábitos alimenticios adecuados que le permita mejorar su estado nutricional.

Numero	Indicador de logros	Contenidos básicos	Procedimientos de evaluación	Horas clase
1-	Explica las generalidades de las vitaminas en el desarrollo del cuerpo humano y los clasifica de acuerdo a criterio.	Vitaminas - Concepto - Clasificación - importancia	- Trabajos en equipo - Cuadro sinóptico - Exposición	12 horas clase

PLAN DE CLASE

Disciplina: Ciencias Físico Naturales

Unidad: VI Anatomía humana

Fecha: 27/11/15

Grado: 7 ° grado

Tiempo: 90´

Indicador de logros: Explica las generalidades de las vitaminas en el desarrollo del cuerpo humano y las clasícalas según criterio.

Contenido: Las vitaminas

- Concepto
- Clasificación

Estrategias metodológicas: Exploración del tema por medio de la dinámica lluvia de ideas, partiendo de los conocimientos de los estudiantes, apoyándose de una lámina donde el estudiante escribirá los tipos de vitaminas que conocen y alimentos que las contienen.

Plenario de la actividad realizada, donde el docente introducirá el contenido de la clase.

En equipo de cuatro integrantes los estudiantes realizaran las siguientes actividades apoyándose del texto de ciencias naturales.

- Mediante un cuadro sinóptico escriba la clasificación de las vitaminas.
- Elabore una sopa de letras sobre la clasificación de las vitaminas.
- Investigue que alimentos de nuestra alimentación contienen vitaminas.
- Redacte un resumen de 50 palabras sobre las vitaminas y su clasificación.
- Dibuje 2 alimentos que contengan vitaminas.

Plenario de la actividad realizada.

Culminación: valorar cualitativamente el desarrollo o contenido de la clase con los estudiantes, realizando interrogantes como:

¿Qué aprendieron sobre el contenido desarrollado?

¿Qué beneficios obtenemos de las vitaminas?

Tarea

Converse con miembros de su familia o vecinos sobre cuáles son los beneficios que tiene el consumir vitaminas en nuestra alimentación diaria.

CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE VITAMINAS EN LA ALIMENTACION DIARIA Y SU IMPACTO EN LA SALUD



La falta de vitaminas en el cuerpo produce cansancio en las personas que no las consumen en la alimentación diaria.



Toda carencia de vitaminas afecta de distintas maneras nuestra salud fisica.

CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE VITAMINAS EN LA ALIMENTACION DIARIA Y SU IMPACTO EN LA SALUD



Las frutas y verduras son las fuentes principales para obtener las vitaminas que requiere nuestro organismo.



El consumo de cigarrillos u otras drogas no permiten que las vitaminas realicen sus funciones dentro del cuerpo.



Una alimentación adecuada rica en vitaminas nos ayuda al buen desarrollo físico y mental en nuestra vida diaria.

CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE VITAMINAS EN LA ALIMENTACION DIARIA Y SU IMPACTO EN LA SALUD

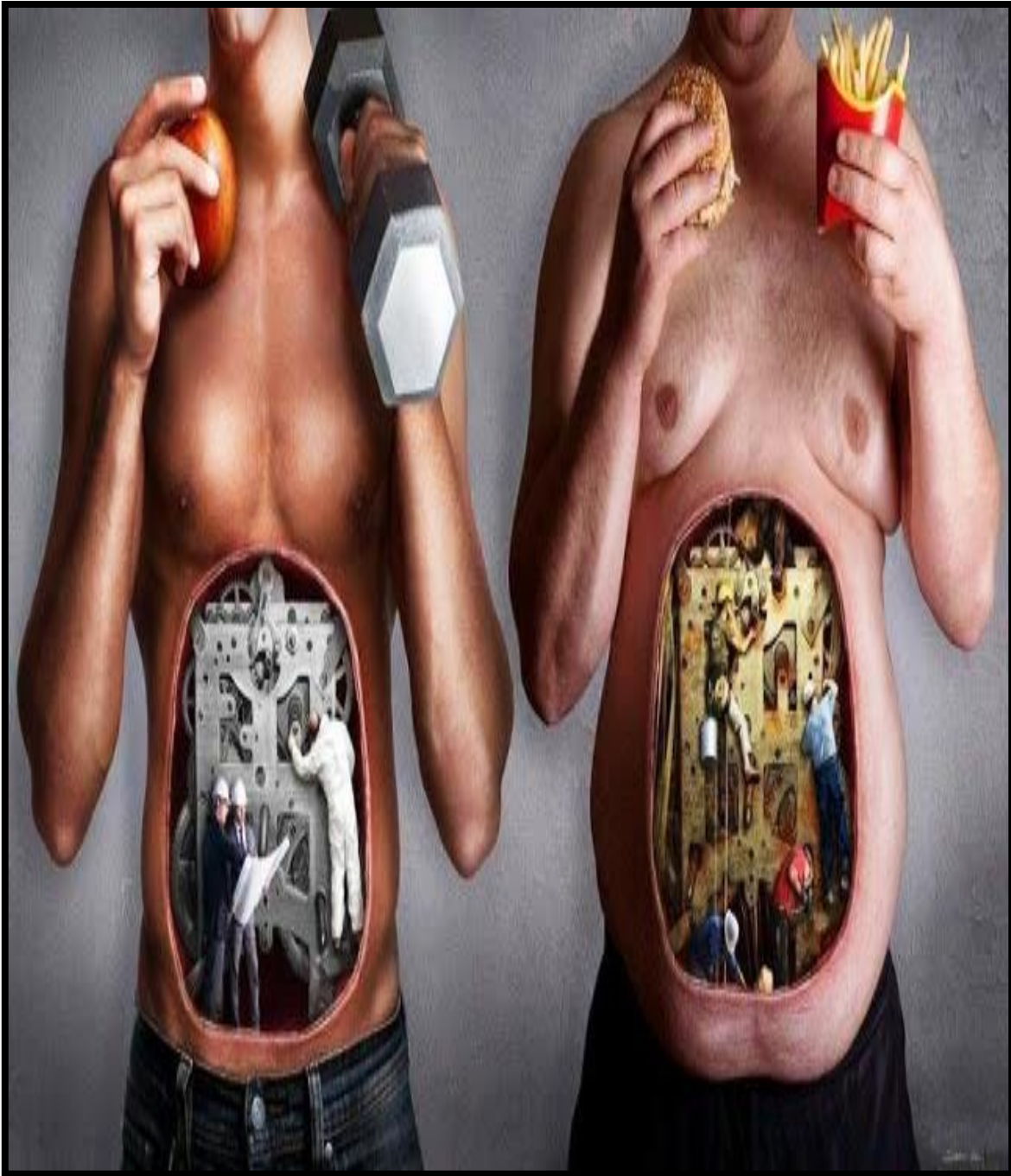


El consumo de alimentos naturales es importante en la alimentación.



En Nicaragua el gobierno está implementando programas para mejorar la seguridad alimentaria y nutricional en todos los sectores del país.

CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE VITAMINAS EN LA ALIMENTACION DIARIA Y SU IMPACTO EN LA SALUD



Las formas de alimentarse son las encargadas de que el organismo se encuentre en buen estado, físico y mental.

CRONOGRAMA

Semana	Actividad
22 de agosto al 29 de agosto	Lectura de normativas de seminario Organización de los grupos Selección del tema general y subtema
5 de septiembre al 12 de septiembre	Revisión de objetivos y bosquejo Redacción de justificación e introducción
19 de septiembre al 26 de septiembre	Revisión de justificación e introducción Revisión de antecedentes y preguntas directrices
3 de octubre al 10 de octubre	Primera revisión de marco teórico Orientaciones de la clase
17 de octubre al 24 de octubre	Revisión por correo, tutorías de la clase
31 de octubre al 7 de octubre	Tutoría
14 de noviembre	Revisión por correo, tutoría
21 de noviembre	Tutoría
28 de noviembre	Revisión de trabajo completo
5 de Diciembre al 12 de diciembre	Última revisión y entrega del trabajo