



Seminario Web- Doctora Cheila Ramirez
Nutricion Integral de la tendencia a la realidad

Estudiante: Lorena Alejandra Barrios Barrios

Objetivos

Promover la conciencia nutricional y la prevención de la malnutrición, basándose en los principios de la Dra. Cheila Ramírez. Analizar y mejorar las estadísticas epidemiológicas a nivel global, fomentar investigaciones en nutrición integral, e impulsar políticas de salud basadas en evidencia. Colaborar con organizaciones internacionales y facilitar el acceso a información nutricional. Incentivar la investigación sobre la degeneración sistémica causada por la inflación.

Introducción

La Dra. Cheila Ramírez aborda la identificación de patrones alimentarios que inciden en la promoción de la nutrición saludable, así como la manera en que podemos influir positivamente en estos hábitos. Hace referencia y cita a Ludwin Feuerbach al destacar la relevancia de la frase "somos lo que comemos" y profundiza en los factores integrales que ejercen influencia en este contexto.

Es imperativo comprender algunos conceptos fundamentales que se detallarán a continuación:

- Alimentación: Acto voluntario del consumo de los alimentos.
- Nutrición: Proceso mediante el cual el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta y excreta las sustancias alimenticias, garantizando así el adecuado funcionamiento del organismo. Se mencionan los macronutrientes y micronutrientes.

La Dra. Ramírez aborda la problemática de la malnutrición, definiéndola en dos categorías: procesos de exceso y déficit. En el caso del déficit, se refiere a la

desnutrición proteico-energética, mientras que el exceso está asociado al sobrepeso y la obesidad. Subraya que este fenómeno constituye uno de los principales desafíos en la actualidad, con una marcada tendencia hacia la degeneración sistémica a causa de la inflación.

La Dra. Ramírez presenta datos epidemiológicos desde 2016 hasta 2021, comparando la situación en diferentes regiones del mundo y proporcionando el análisis y comentarios pertinentes según la perspectiva de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Además, la doctora aborda el tema de la nutrición integral y ofrece insights sobre diversas estrategias dietéticas.

De la tendencia a la realida

Factores determinantes

1. Patrones alimentatios

Patrones cronologicos desde la antigua grecia y roma haciendo referencia que las personas mas grandes y obesas eran las mas bellas. Orientales en donde la alimentacion es mas medicinal. Antes del siglo xx ya se podian ver los productos procesados y enlatados, ultraprocesados. Se veia la alimentacion como algo mas referido a la salud y apartir de los 50s se puede decir que ya se transforman los patrones en cuanto a tallas e imagen personal. Tambien la mercadotecnia es un factor influyente. La industria de la moda a finales de los 80 la imagen personal ya es definitivamente marcado ya que se tenia de moda el estar delgado. Y se pueden identificar mas casos de sobrepeso y obesidad y ademas de trastornos alimentarios.

Todo esto es importante de mencionar ya que hoy en día podemos ver que la nutrición no es comida si no es algo también socio-cultural.

2. Enfermedades crónicas no transmisibles: Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) son afecciones de larga duración, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y enfermedades respiratorias crónicas. Estas enfermedades suelen desarrollarse a lo largo del tiempo debido a factores genéticos, comportamentales y ambientales. La nutrición desempeña un papel crucial en el desarrollo y manejo de las ECNT. Dietas desequilibradas, altas en grasas saturadas, azúcares y bajas en nutrientes esenciales pueden aumentar el riesgo. Adoptar hábitos alimenticios saludables contribuye significativamente a la prevención y gestión de las ECNT.
3. Sedentarismo: El sedentarismo, caracterizado por la falta de actividad física, conlleva riesgos para la salud, como obesidad y enfermedades cardiovasculares. Este estilo de vida inactivo a menudo se relaciona con malos hábitos alimenticios, aumentando la probabilidad de deficiencias nutricionales y afectando negativamente la salud mental. La combinación de inactividad física y elecciones nutricionales deficientes puede desencadenar una serie de problemas de salud, incluidos trastornos metabólicos y deterioro del bienestar general. Adoptar un enfoque integral, que incluya actividad física regular y una alimentación equilibrada, es esencial para mantener una salud óptima.
4. Genes/ Hereditaria: Los genes influyen en la nutrición al determinar la respuesta del cuerpo a los alimentos. Variantes genéticas pueden afectar la absorción de

nutrientes, el metabolismo y la predisposición a ciertas condiciones. Por ejemplo, la intolerancia a la lactosa es genéticamente determinada. Comprender la interacción entre los genes y la dieta es clave para personalizar recomendaciones nutricionales y abordar mejor las necesidades individuales de salud.

5. Factores ambientales: Los factores ambientales ejercen una influencia significativa en la nutrición. Disponibilidad de alimentos, acceso a opciones saludables, condiciones socioeconómicas y patrones culturales impactan en los hábitos alimenticios. Entornos con fácil acceso a alimentos ultraprocesados pueden contribuir a dietas poco saludables. Además, eventos climáticos extremos y crisis alimentarias afectan la disponibilidad y calidad de alimentos. La educación nutricional y políticas que promuevan entornos alimentarios saludables son cruciales para contrarrestar los efectos negativos de los factores ambientales en la nutrición.
6. Hábitos tóxicos: Los hábitos tóxicos, como el consumo excesivo de alcohol, tabaquismo y falta de sueño, afectan negativamente la nutrición. El alcohol y el tabaco pueden inhibir la absorción de nutrientes esenciales, mientras que la falta de sueño desregula las señales de hambre y saciedad, favoreciendo elecciones alimenticias poco saludables. Estos hábitos también pueden conducir a impulsos alimentarios descontrolados y desequilibrios hormonales, contribuyendo a la obesidad y otras enfermedades crónicas. Superar hábitos tóxicos y adoptar un

estilo de vida saludable, que incluya una dieta equilibrada y descanso adecuado, es crucial para optimizar la salud nutricional.

Nutricion Integral:

La nutrición integral va más allá de contar calorías, abarcando la calidad de los alimentos y su impacto en el cuerpo. Prioriza alimentos frescos, integrales y nutritivos, como frutas, verduras y granos enteros. Además, considera la conexión mente-cuerpo, reconociendo la influencia de los hábitos alimenticios en la salud mental. Al adoptar este enfoque, se promueve un equilibrio nutricional que beneficia el funcionamiento óptimo del cuerpo y contribuye a un estilo de vida saludable y sostenible, optimizando el bienestar integral.

Modelos dieteticos:

Dietas generales:

- Basal o estandar: La dieta estándar se basa en el equilibrio de macronutrientes (proteínas, grasas, carbohidratos) y micronutrientes esenciales para satisfacer las necesidades nutricionales diarias.
- Dieta liquida: Consumo exclusivo de líquidos para la nutrición y energía temporal.
- Semilíquida: Una dieta semilíquida incluye alimentos en forma de líquidos espesados o purés. Combina consistencias líquidas y sólidas para facilitar la ingestión.

- Blanda: La dieta blanda consiste en alimentos fáciles de masticar y digerir, excluyendo comidas irritantes o difíciles de procesar, ideal para problemas gastrointestinales o postcirugía.
- Consistencia modificada: La dieta con consistencia modificada adapta la textura de los alimentos para facilitar la deglución, siendo común en personas con dificultades para tragar.

Dietas terapéuticas

- Control de energía
- Control de proteínas
- Control de lípidos
- Control de hidratos de carbono
- Control de sodio
- Intolerancias
- Control de fibras o residuos
- Especiales

Lo importante es individualizar para cada persona. Para que cada modelo dietético pueda cumplir con cada requerimiento.

Evolución histórica de los patrones dietéticos

A lo largo de la historia, los patrones dietéticos han evolucionado según la disponibilidad de alimentos y las creencias culturales. En sociedades agrícolas antiguas, predominaban dietas basadas en granos y vegetales. En la Edad Media, las

clases altas disfrutaban de carnes y lujos, mientras que las clases bajas subsistían con granos. Durante la Revolución Industrial, surgieron dietas más procesadas. En el siglo XX, las guerras y la industrialización influyeron en los hábitos alimenticios. Actualmente, la globalización ha llevado a una diversidad dietética, pero también a desafíos nutricionales. La evolución refleja cambios sociales, económicos y tecnológicos en la alimentación.

Que tendencia se adapta mejor al tiempo actual? Cual es el mejor plan nutricional? Cuestion de moda o salud?

→ El mejor plan o modelo dietético es aquel que se adapte a los requerimientos metabólicos del paciente que cumpla con los objetivos nutricionales específicos para el mismo y sea sostenible en el tiempo.

Características de una dieta equilibrada:

1. Una dieta saludable y sostenible debe incluir:
2. Variedad de alimentos: Incorporar frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables para obtener diversos nutrientes.
3. Equilibrio nutricional: Asegurar la adecuada proporción de carbohidratos, proteínas y grasas, así como vitaminas y minerales esenciales.
4. Limitación de procesados: Reducir alimentos altos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, prefiriendo opciones frescas y naturales.
5. Sostenibilidad ambiental: Favorecer alimentos producidos de manera ética y con menor impacto ambiental, como frutas, verduras y fuentes de proteínas sostenibles.

6. Adecuación calórica: Ajustar la ingesta calórica según las necesidades individuales para mantener un peso saludable.
7. Consciencia de porciones: Controlar las porciones para prevenir el exceso de ingesta calórica.
8. Hidratación: Incluir suficientes líquidos, preferiblemente agua, para mantener una hidratación adecuada.
9. Adaptabilidad cultural: Integrar preferencias y prácticas culturales, promoviendo una alimentación que sea sostenible en el tiempo.
10. Respeto a la biodiversidad: Favorecer la diversidad de alimentos y métodos de producción que respeten y preserven la biodiversidad.
11. Conciencia ética: Considerar la ética en la producción de alimentos, apoyando prácticas agrícolas y ganaderas responsables y justas.

Modelos nutricionales populares

Dieta Mediterránea:

- Se centra en alimentos frescos y naturales como frutas, verduras, pescado, aceite de oliva y nueces.
- Baja en carnes rojas y procesadas.
- Se ha asociado con beneficios para la salud cardiovascular.

Dieta cetogénica:

- Baja en carbohidratos y alta en grasas saludables.

- Induce un estado de cetosis, donde el cuerpo quema grasa en lugar de carbohidratos para obtener energía.
- Puede ser efectiva para la pérdida de peso rápida.

Dieta paleo:

- Se centra en alimentos que se consumían en la era paleolítica, como carne magra, pescado, frutas, verduras y frutos secos.
- Excluye alimentos procesados, granos y lácteos.

Ayuno intermitente:

- No se trata de qué comer, sino de cuándo comer.
- Alternancia entre períodos de alimentación y ayuno.
- Puede ayudar en la pérdida de peso y mejorar la salud metabólica.

Dieta flexitariana:

- Enfoque flexible basado en una dieta vegetariana con la ocasional inclusión de carne.
- Se centra en alimentos integrales y reducción del consumo de carne.

Dieta DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión):

- Diseñada para reducir la presión arterial.
- Incluye frutas, verduras, granos enteros y alimentos bajos en grasas saturadas.

Dieta basada en plantas:

- Enfocada en alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, granos enteros, legumbres y nueces.

- Puede tener beneficios para la salud cardiovascular y la pérdida de peso.

Dieta Weight Watchers (WW):

- Utiliza un sistema de puntos para asignar valores a los alimentos.
- Se centra en la moderación y el equilibrio en la ingesta de alimentos.

Modificación de hábitos alimentarios

La modificación de hábitos alimentarios implica cambiar gradualmente comportamientos relacionados con la alimentación para lograr una dieta más saludable. Esto incluye la incorporación de alimentos nutritivos, control de porciones y la reducción de opciones poco saludables. Se centra en la conciencia de las elecciones alimenticias, fomentando la planificación de comidas y la moderación. La clave radica en adoptar cambios sostenibles a largo plazo en lugar de enfoques drásticos. La educación sobre la nutrición y la conexión mente-cuerpo juegan un papel crucial, permitiendo a las personas tomar decisiones informadas y cultivar hábitos que promuevan la salud y el bienestar a lo largo del tiempo.

Como mejorar estilo de vida

- Alimentación balanceada: Prioriza alimentos naturales y nutritivos como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Controla las porciones y reduce el consumo de alimentos procesados y azúcares añadidos.

- Actividad física regular: Incorpora ejercicio en tu rutina diaria. Esto puede incluir caminar, correr, practicar deportes, hacer yoga o cualquier actividad que disfrutes y te mantenga activo.
- Descanso adecuado: Duerme lo suficiente todas las noches para permitir que tu cuerpo se recupere y se regenere. Establece una rutina de sueño regular y crea un ambiente propicio para el descanso.
- Manejo del estrés: Encuentra técnicas para manejar el estrés, como la meditación, la respiración profunda, el yoga o el tiempo de relajación. Prioriza el tiempo para ti mismo y busca actividades que te ayuden a relajarte y desconectar.
- Relaciones saludables: Cultiva relaciones significativas y positivas con amigos, familiares y seres queridos. Dedicar tiempo a conectarte con ellos y nutrir esas relaciones.
- Mantente hidratado: Bebe suficiente agua durante el día para mantener tu cuerpo hidratado y apoyar su funcionamiento óptimo.
- Limita el consumo de alcohol y evita fumar: Si consumes alcohol, hazlo con moderación. Evita el tabaco y busca ayuda si necesitas dejar de fumar.
- Cuida tu salud mental: Prioriza tu bienestar emocional y busca ayuda profesional si necesitas apoyo para enfrentar desafíos emocionales o mentales.

- Busca equilibrio: Encuentra un equilibrio entre trabajo, descanso y tiempo para ti mismo. Prioriza actividades que te traigan alegría y te ayuden a recargar energías.
- Mantén una actitud positiva: Cultiva una mentalidad positiva y optimista frente a los desafíos de la vida. Practica la gratitud y enfócate en las cosas buenas que te rodean.

Conclusiones

1. Enfoque Integral y Personalizado: La promoción de la conciencia nutricional y la prevención de la malnutrición requieren un enfoque integral que considere factores individuales y culturales. La adaptación de modelos dietéticos a las necesidades metabólicas específicas de cada persona es esencial para lograr objetivos nutricionales sostenibles.

2. Historia y Tendencias en la Alimentación: La evolución histórica de los patrones dietéticos destaca la influencia de factores sociales, económicos y tecnológicos en la forma en que nos alimentamos. La actualidad demanda una reflexión sobre qué tendencias nutricionales se adaptan mejor al tiempo presente y si las elecciones dietéticas son impulsadas por modas o consideraciones de salud.

3. Desafíos de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles: Las enfermedades crónicas no transmisibles están directamente relacionadas con hábitos alimentarios y estilos de vida. La conciencia sobre la importancia de adoptar una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable se convierte en una herramienta crucial para la prevención y el manejo de estas enfermedades.

4. Factores que Influyen en la Nutrición: La influencia de factores genéticos, ambientales, hábitos tóxicos y la modificación de hábitos alimentarios destaca la complejidad del panorama nutricional. La comprensión de estas influencias es esencial para personalizar recomendaciones nutricionales y abordar las necesidades individuales de salud.

5. Estilo de Vida Saludable: La mejora del estilo de vida no se limita solo a la alimentación, sino que abarca aspectos como la actividad física, el descanso, la gestión del estrés y las relaciones saludables. Adoptar un enfoque equilibrado y sostenible contribuye significativamente al bienestar general y a la prevención de enfermedades.

Estas conclusiones subrayan la necesidad de abordar la nutrición de manera holística, considerando la individualidad de cada persona, la evolución histórica de los hábitos alimentarios y la importancia de un estilo de vida saludable para enfrentar los desafíos actuales de la salud nutricional.

Bibliografía:

1. Dra Cheila Ramirez (2023). Nutricion Integral de la tendencia a la realidad. *Seminario Web Atlantic International University*. Recuperado a partir de: <https://www.youtube.com/watch?v=97IazVeRqIM>
2. Vargas BMJ. Trastornos de la conducta alimentaria. *Rev Med Cos Cen*. 2013;70(607):475-482. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenl.cgi?IDARTICULO=46824>
3. da Silva, Clecio Azevedo. «La configuración de los circuitos “de proximidad” en el sistema alimentario : tendencias evolutivas». *Documents d'Anàlisi Geogràfica*, 2009, Núm. 54, p. 11-32, <https://raco.cat/index.php/DocumentsAnalisi/article/view/139967>.