



CENTRO
DE COMPETENCIAS
TECMILENIO





Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Dietas de moda
y sus riesgos



Semana 11



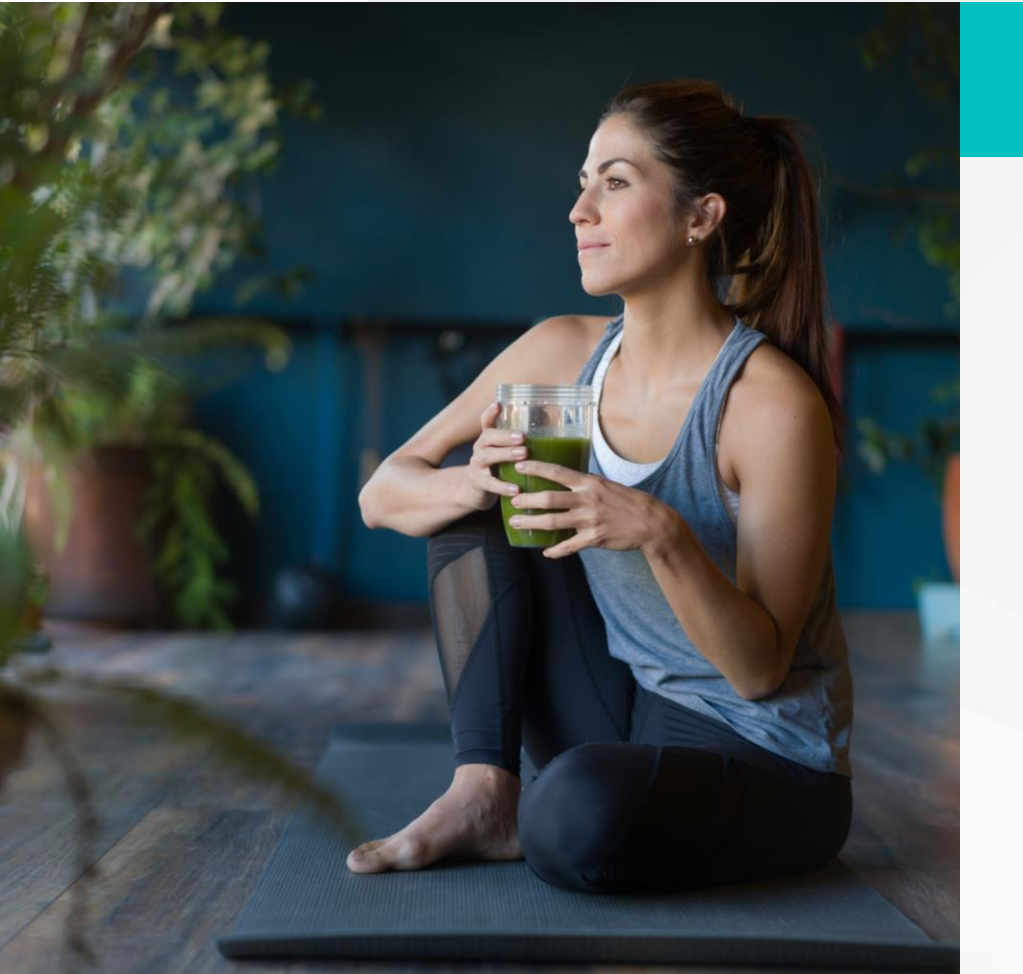


Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/C2J0ldXHrwg>





La epidemia de obesidad es en realidad una pandemia, pues es un problema de salud pública a nivel mundial. Hay factores genéticos, endocrinos y metabólicos implicados en su desarrollo, pero al estudiar los aspectos relacionados a ello siempre se llega a la conclusión de que son la dieta, el sedentarismo y los factores ambientales los que la favorecen, incluso se habla de un ambiente obesogénico. Entonces, si la dieta y el sedentarismo son los principales desencadenantes de obesidad, lo lógico sería tratar el problema con dieta y ejercicio, Sin embargo, muchas veces se buscan alternativas para disminuir de peso sin tomar en cuenta el bienestar integral.



Las dietas de moda o “dietas milagrosas” satisfacen a un deseo de perder peso corporal de una manera fácil y en poco tiempo. Generalmente este tipo de planes de alimentación no son supervisados por un profesional de la salud y no tienen fundamentos científicos. Muchos de ellos son el resultado de la casualidad o de la creatividad. Con frecuencia, las personas que siguen una dieta de moda se proponen objetivos irreales y desafortunadamente están mal informadas.

La mayoría de este tipo de dietas son restrictivas, por lo tanto, no cumplen con los requisitos de una dieta correcta, por lo que no son seguras. La velocidad rápida de disminución de peso corporal no califica a una dieta como eficiente. Al inicio del año y antes de las vacaciones del verano son las épocas cuando las personas más recurren a las prácticas y dietas de pérdida de peso y es cuando hay más inscripciones en los gimnasios.



Hay mucha confusión alrededor de la alimentación. Probablemente uno de los mitos más establecidos es que un alimento tiene propiedades obesogénicas y otros efectos adelgazantes. Por alguna razón, no se tiene establecido el concepto de que la dieta es todo lo que una persona consume en 24 horas, no es que un alimento engorde, sino que al comer en exceso crecerá la reserva corporal de grasa, pero no se atribuye a un solo alimento. Los siguientes mitos llevan a las personas a querer resolver la obesidad con la práctica de dietas restrictivas:

- ▶ El plátano engorda y la manzana adelgaza.
- ▶ La grasa vegetal tiene menos calorías que la grasa animal.
- ▶ Los alimentos light (bajos en grasa o azúcar) adelgazan.
- ▶ Hay súper alimentos con propiedades nutricionales milagrosas.
- ▶ El gluten es dañino para la salud.



Ahora bien, ¿cuáles son las fuentes de las dietas y los productos de moda? Publicidad, celebridades, la vecina, los familiares o amigos, o personas que ejercen la nutrición sin tener estudios. Así que a la tabla podrías agregar la lista de promotores de dietas de moda que dan recomendaciones nutricionales sin tener una preparación profesional en nutrición (hay excepciones):



Las dietas restrictivas pueden tener síntomas que disminuyan la calidad de vida del paciente. Los signos y síntomas de la restricción calórica excesiva pueden ser los siguientes:

Hipoglucemia

Dolor de cabeza

Mareo

Debilidad

Sueño

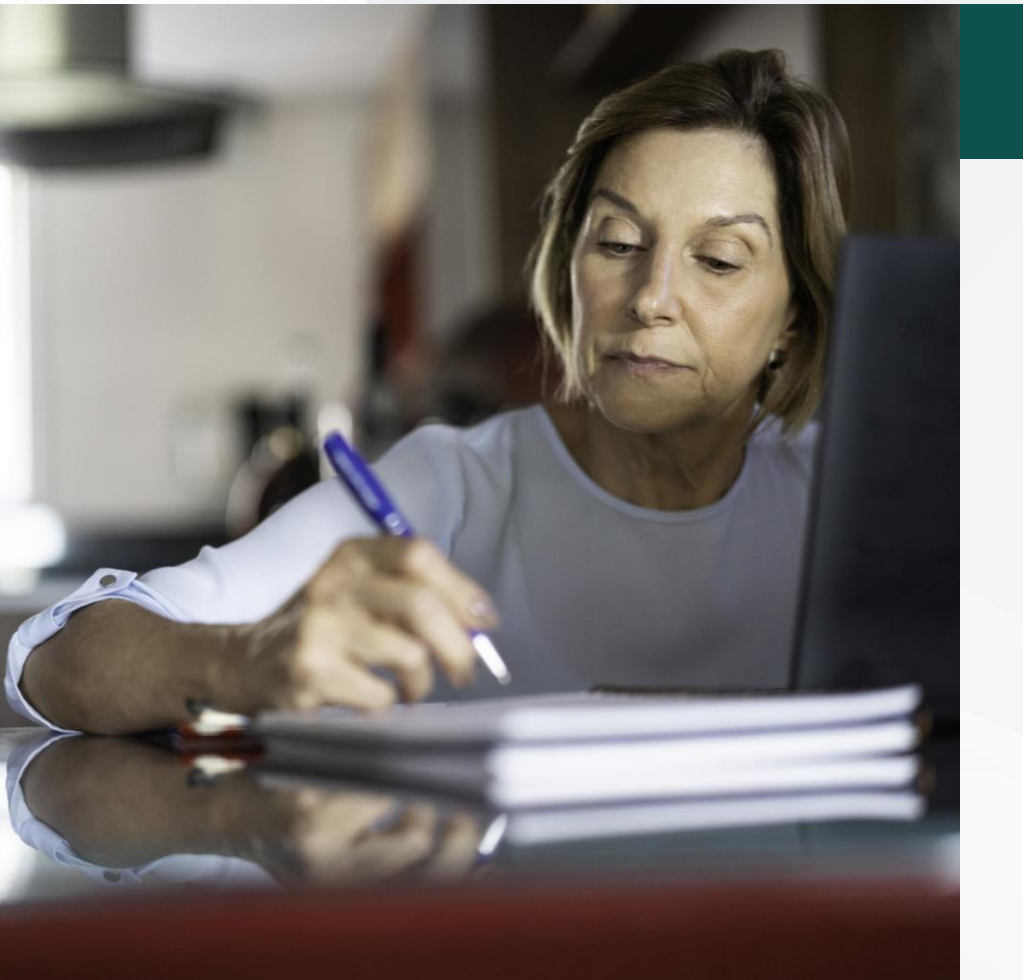
Desmayo

Deficiencia
subclínica y clínica
de micronutrientes

Deshidratación

Desnutrición
calórico-proteica





Una dieta de moda no es una opción terapéutica para bajar de peso y menos para tratar alguna otra patología. Este tipo de planes de alimentación generalmente no tienen un fundamento científico y son meramente pasajeros, basta con unas cuantas personas que sufran sus daños o con la aparición de una nueva dieta para que dejen de ser una tendencia. En la atención a cada paciente las normas de salud son de mayor prioridad que un resultado como la pérdida de peso. Es cierto que tú no puedes controlar lo que el paciente decida, pero sí puedes orientarlo con tus conocimientos y tu ética profesional. Quizá ya lo has visto desde ahora, pero cuando salgas al campo laboral verás más de cerca la necesidad de proveer una mejor educación en materia de salud con programas que tengan un impacto positivo permanente en la población general.





Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las alternativas más utilizadas para perder peso?
- Menciona los peligros a la salud de las dietas de moda.





Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Dieta familiar



Semana 11





La dieta familiar se encuentra envuelta dentro de una gran burbuja social y cultural. En la sociedad hay varios aspectos que están fuertemente establecidos, uno de ellos es el de la estructura de la familia nuclear (madre, padre e hijos) y otro es el de la mujer adulta como proveedora de la alimentación familiar. En este sentido, la misma sociedad tiene algunas expectativas sobre ella, por ejemplo, que tenga conocimientos sobre alimentos, salud y nutrición, que cuente con el tiempo y la organización para preparar un menú balanceado y que adquiera la despensa cuidando la economía familiar.



En tu labor como profesional de la nutrición te enfrentarás con diversas situaciones que se interponen con una alimentación familiar adecuada. Los mayores obstáculos referidos por las personas para tener éxito en la alimentación saludable individual y familiar son la falta de tiempo, la economía y la falta de conocimientos sobre nutrición. También debe tomarse en cuenta la disposición de los miembros de la familia para cocinar. Con frecuencia, en la consulta nutricional los pacientes usan la frase “no tengo tiempo”, ya sea para cocinar saludablemente, para comer o para realizar una rutina de ejercicio. Ciertamente hay personas que tienen empleos demandantes que no se ajustan a lo tradicional, por ejemplo, enfermeras que trabajan en turno nocturno o mujeres en las líneas de maquiladoras donde no tienen oportunidad de descansar en la jornada laboral. Esas situaciones representan retos tanto para ti, que debes ayudar a planear, como para ellas, que deben adaptarse al plan nutricional.



Aspectos que las familias perciben como negativos e impedimentos para compartir las horas de comida:

- Falta de coincidencia en los horarios.
- Conflictos por diversidad en la preferencia de alimentos.
- Obstaculización de la convivencia familiar por la tecnología (televisión, teléfonos inteligentes, tablets).



Aspectos **positivos** de la convivencia familiar en las horas de comida:

Conversación

Sentimiento de unidad y apoyo

Sentimiento de bienestar

Solución de conflictos

Modelaje de comportamientos que los padres desean que sus hijos imiten.

Colaboración y aprendizaje sobre alimentos y su preparación.

Mejor estado nutricional y menor riesgo de trastornos alimenticios.



En materia de alimentación se deben cambiar varios aspectos de la terminología, por ejemplo, las personas creen que la dieta es un plan de alimentación terapéutico, pero en realidad es todo lo que come una persona en un día. Otra creencia es que las dietas existen con la finalidad de reducir el peso corporal y luego volver a los hábitos anteriores, pero el propósito verdadero de la atención nutricional es el cambio de hábitos de manera permanente. Las siguientes recomendaciones pueden facilitar la tarea de la alimentación familiar:

Incluir a toda la familia en la preparación de alimentos y labores de limpieza de la cocina.

Organización de un menú semanal.

Hacer una lista de compras y ajustarse a ella lo más posible.

Comprar frutas y verduras de temporada.

Evitar en la medida de lo posible los alimentos industrializados que no se consideren necesarios como jugos y refrescos.





En la teoría es sencillo elaborar un menú donde cuadren las calorías y la distribución porcentual de macronutrientes. Pero al entregar el menú al paciente es donde se involucran una serie de aspectos individuales y ambientales que influyen en el nivel de dificultad para seguir el menú. Para algunas personas es sencillo seguir metódicamente las instrucciones del profesional de la salud, mientras que para otras es complicado. El tiempo, la economía y la falta de conocimientos son los factores que más interfieren con el seguimiento de una dieta individual o familiar saludable, pero también es posible que se presenten otras cuestiones como la disposición para organizarse. Para que no quede de ti es importante que te guíes en la historia clínica y en lo que el paciente te refiere, de esa manera tú harás lo que esté en tus manos para elaborar un menú que cumpla con las necesidades del paciente y su familia.





Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los obstáculos que se presentan en la implementación de una dieta familiar adecuada?
- Menciona estrategias para crear menús familiares saludables.

