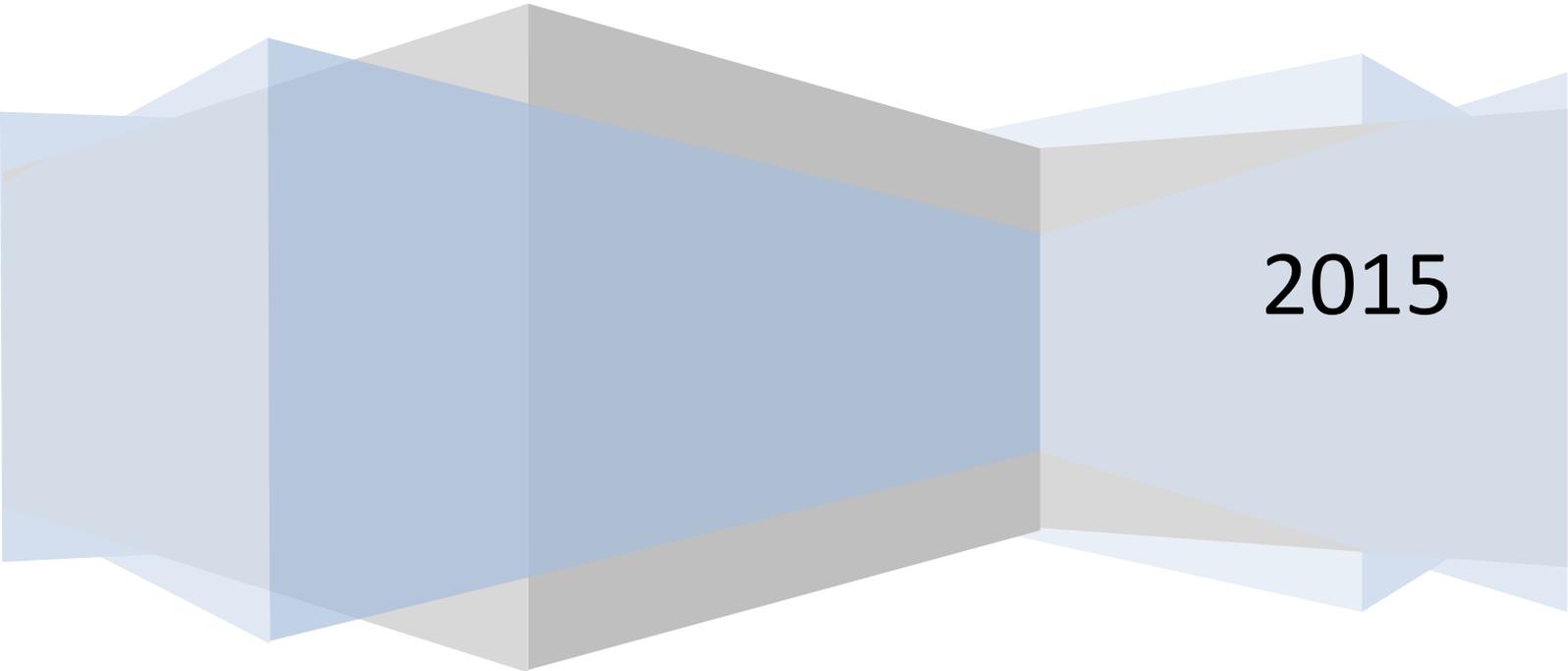


Instituto Superior de Educación Física N 86 – Cacique  
Valentín Sayhueque

# Tesis: Nutrición en el adulto joven

Ambrosi, Ignacio – Navarro, Martina



2015

# RESUMEN

Nuestra tesis es acerca de la importancia que tiene el llevar una buena alimentación en conjunto con las actividades físicas y recreativas para que haya un equilibrio en la vida del adulto joven, que mantenga la salud y que pueda vivir su vida plenamente.

Durante la misma definiremos y explicaremos las características del adulto joven – tanto emocionales, físicas, psicológicas, etc.-, lo que significa el incorporar una alimentación adecuada y equilibrada, las posibles enfermedades que tienen relación con la alimentación y la actividad física. También hicimos una breve descripción de las actividades que actualmente desarrolla el adulto joven, como lo es su vida laboral, estudiantil, recreación, ocio, entre otras.

Es de suma relevancia para el adulto joven tener conocimiento sobre los temas tratados en esta tesis para poder ingresar de mejor manera y más preparado a la adultez media.

# 1- PROTOCOLO

---

## 1.1 Área temática Ciencias de la nutrición

**Rama** Nutrición

**Especialidad** Alimentación y hábitos en el adulto joven

## 1.2 Tema: Nutrición y vida saludable en el adulto joven

### 1.3 Introducción

Elegimos este tema porque nos pareció de especial importancia dado distintos factores como el actual énfasis en las actividades físicas, muchas veces, sin conocimiento de los riesgos que conlleva realizarlas sin una buena alimentación e hidratación. Otro factor que consideramos de vital importancia son las enfermedades como la obesidad o la hipertensión causadas por la mala alimentación, entre otras circunstancias, que se ven aumentadas a nivel mundial y que es necesario que la gente conozca sobre ellas para poder prevenirlas.

En esta tesis definiremos y analizaremos las conductas del adulto joven con respecto a la alimentación, los hábitos de vida saludables o no saludables, la relación con las actividades físicas y como se refleja la influencia de estos factores en el desarrollo de una vida plena, activa y saludable.

### 1.4 Problema:

¿Es necesario una buena alimentación en el adulto joven (20 a 30 años) para llevar una vida activa

¿Los adultos jóvenes respetan una alimentación equilibrada consumiendo todos los nutrientes?

## 1.5 Antecedentes y justificación:

Si bien hemos encontrado tesis que tratan sobre nutrición, todas son referidas al adulto mayor, y no al adulto joven (20 a 30 años)

## 1.6 Tipo de diseño

Descriptivo y explicativo

## 1.7 Marco Teórico

---

### Capítulo 1: El adulto de 20 a 30 años (adultez joven)

El adulto en estas edades se encuentra dentro de la etapa de adultez joven (20 a 40 años), donde el individuo va a comenzar a sentir las responsabilidades de su propia vida y quienes lo acompañan en su marco familiar. Hay consolidación de la identidad y comienzo de la realización de su proyecto de vida.

En la adultez joven hay que tomar muchas responsabilidades. Las tareas propias de la edad y que tienen que ver con el mundo social (pareja, trabajo, hijos, etc.)

#### **Crecimiento y desarrollo físico:**

El crecimiento se define como un aumento de las partes del cuerpo (tamaño, peso).

Los hombres crecen hasta los 21 años y las mujeres hasta los 17-18 años, una de cada 10 mujeres puede crecer hasta los 21 años.

El desarrollo son los cambios que sufre el ser humano a lo largo de su existencia (concepción – muerte). También entra en juego el concepto de maduración, en la psicología es el proceso donde el sujeto alcanza la plenitud de sus capacidades mentales.

En la biología es un proceso fisiológico donde un órgano o conjunto de órganos llega a un punto donde ejerce libremente y de la mejor manera la función que cumple.

En el adulto joven las capacidades físicas alcanzan el máximo de efectividad, existe destreza manual y una mayor agudeza visual. Los hombres y mujeres alcanzan su mayor plenitud, han logrado el más elevado punto de coordinación, equilibrio, agilidad, fuerza y resistencia.

Entre los 25 y los 30 años el hombre tiene máxima fuerza muscular, siempre y cuando la desarrolle adecuadamente.

“El estado que puede haber alcanzado este desarrollo entre los 20 y 30 años permanece bastante constante entre los años subsiguientes”<sup>1</sup>.

Es una etapa central para el logro de las mejores performances deportivas, aunque solo el entrenamiento garantiza una correspondiente posibilidad de rendimiento.

### **Desarrollo Sistémico**

Los sistemas tienen en esta edad una notable capacidad compensatoria, así el adulto joven es capaz de conservar la salud en forma casi continua, por esta razón presentan poca o ninguna preocupación por su salud. A pesar de esto la actividad física diaria y una alimentación adecuada son factores que garantizan el mantenimiento de la salud, tanto en esta etapa de la vida, como en las siguientes.

A pesar de que en esta etapa las características físicas alcanzan su plenitud, se debe considerar que alrededor de los 30 años empiezan a declinar algunas capacidades.

### **Desarrollo Cognitivo**

Es importante saber que la vida para los adultos jóvenes, pierde su carácter provisional, lo cual significa que sabe que lo que hace hoy tendrá consecuencias mañana y que debe proyectarse a lo largo de la vida y no a 2 o 3 años.

El desarrollo del pensamiento alcanza un paso más, el adulto pasa del pensamiento formal según Piaget, al pensamiento post formal que tiene la particularidad de que la persona es más flexible frente a las diversas situaciones a las que enfrenta.

---

<sup>1</sup>Giraldes, Mariano – Didáctica de una cultura de lo corporal/cap. 8/pág 574

## **Desarrollo Psicosocial**

Según E. Erickson el adulto joven enfrenta la intimidad versus el aislamiento en donde la gran tarea es: ser capaz de comprometerse con otro.

El adulto joven comienza a superar el egocentrismo de la etapa anterior y logra colocarse en el lugar del otro, compartir experiencias y comportarse de una manera altruista, que le permite establecer una relación de pareja responsable y asumir una posible paternidad.

Al encontrar su identidad permite la fusión con otro, está preparado para la intimidad ya sea laboral o afectivamente ya que posee la capacidad de adaptarse y de afiliarse.

“La evitación de tales experiencias debido a un temor a la pérdida del yo, puede llevar a un profundo sentido de aislamiento y a una consiguiente autoabsorción”<sup>2</sup>.

## **Desarrollo Moral**

Kohlberg define moral como un sentido de justicia, el cual depende de un desarrollo cognitivo que implica una superación del pensamiento egocéntrico y una capacidad creciente de pensar de una manera abstracta.

El adulto joven posee, según este autor, una moral Post-convencional, que marca el logro de la verdadera moralidad, la persona conoce las posibilidades de conflicto entre dos estándares socialmente aceptados y trata de decidir entre ellos.

Se debe destacar que en periodo post-convencional se presenta: la "Moral de contrato de los derechos individuales y la ley aceptada democráticamente", es decir, el adulto piensa en términos racionales, valorando la voluntad de las mayorías y el bienestar social, aceptando el obediencia a la ley impuesta por la sociedad y la "Moral de principios éticos universales", en la cual el adulto hace lo que considera correcto a pesar de las restricciones legales o de lo que los demás opinen, actuando de acuerdo a estándares internos.

El desarrollo moral del adulto se basa en experiencias, el adulto vive y aprende, a través de las emociones que le permite reevaluar lo correcto y lo justo. Estas experiencias hacen que pueda ver mejor, moral y socialmente el punto de vista de los demás. Así también la

---

<sup>2</sup> Erik H. Erickson – Infancia y sociedad/pág. 237

confrontación de valores en conflicto fuera del hogar (como en el trabajo, los estudios, etc.), ayuda al desarrollo de la moral.

## Capítulo 2: Una alimentación sana

Comer sano y llevar un estilo de vida saludable no sólo es importante para nuestro aspecto, sino también para sentirnos bien y poder disfrutar de la vida. Es importante tomar las decisiones adecuadas con respecto a nuestro estilo de vida, hábitos de vida saludables (no fumar, no beber alcohol), seguir hábitos alimentarios saludables y hacer ejercicio habitualmente, para poder aprovechar al máximo lo que la vida nos puede ofrecer. Además, optar por decisiones inteligentes en cuanto a la alimentación durante los primeros años de vida y a lo largo de la edad adulta, también puede ayudarnos a reducir el riesgo de ciertas afecciones como la obesidad, las enfermedades cardíacas, la hipertensión, la diabetes, algunos tipos de cáncer y la osteoporosis. Y gracias a la reducción de ese riesgo de contraer ciertas enfermedades va a posibilitarnos a que nuestro cuerpo pueda realizar mayor cantidad de actividades motrices sin sentir tanta fatiga ni tantos dolores como puede tener una persona con obesidad u otro tipo de enfermedad.

Llevar un buen hábito alimenticio no es una tarea fácil debido a que a veces está determinado por la familia, el trabajo, los amigos, las tradiciones, la cultura, la diversidad de alimentos disponibles y hasta la región adoptada por los individuos. Muchas veces la tentación de comer una rica hamburguesa le gana al sabor monótono de comer pescado y eso también es un factor que dificulta la tarea de tener un buen plan alimenticio. Otro factor influyente es el precio de determinados alimentos que son saludables y rico en los nutrientes necesarios, que muchas veces es alto para la población con bajos recursos económicos. Por estos motivos a pesar de que muchos intentan y muchos otros lo logran, es una tarea que tiene complejidad ya que requiere de la programación de las comidas diarias, de las colaciones y de las actividades que se realizarán en la semana.

Una dieta equilibrada debería tener: Proporciones adecuadas de grasas, hidratos de carbono y proteínas, equilibrio entre la ingestión y el gasto de energía, equilibrio entre los distintos grupos alimenticios, niveles bajos de grasas saturadas y totales y niveles bajos de sal.

### **Sugerencias para Desayunos y Meriendas:**

- 1 taza de leche sola o con chocolate en polvo

- ½ unidad de pan con palta molida
- ½ vaso de jugo de fruta natural
- Compota de ciruela
- 1 Taza de leche con café
- 4 a 5 galletas de agua o soda con mermelada
- (Si es diabético/a, reemplácela mermelada o queso sin grasa)
- Arroz con leche (con poca azúcar)

### **Sugerencias para almuerzos y cenas:**

#### **Almuerzos**

- Ensalada de zanahoria rallada con pasas. Cazuela de pavo o pollo. Una fruta.
- Sopa de crema de arvejas. Pescado cocido con una papa. Ensalada de frutas.
- Ensalada de remolacha con huevo duro. Estofado de pollo. Manzana asada.
- Ensalada de atún con lechuga. Lenteja guisada. Una porción de flan.
- Sopa de crema de espárragos. Charquicán de verduras. Una fruta con miel.

#### **Cenas**

- Sopa de crema de verduras. Sémola con leche
- Pescado al vapor con una papa cocida y verduras de la estación. Compota de ciruelas.
- Tortilla de atún con espinacas. Maicena con caramelo.
- Sopa crema de verduras. Compota de frutas.

Según el Ministerio de Salud de la Nación, una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:

- Desarrollarse plenamente.
- Vivir con salud.
- Aprender y trabajar mejor.
- Protegerse de enfermedades.

#### **Para vivir con salud es bueno:**

1. Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
2. Consumir todos los días leche, yogures o quesos. es necesario en todas las edades.
3. Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
4. Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas, retirando la grasa visible.
5. Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
6. Disminuir los consumos de azúcar y sal.
7. Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
8. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.
9. Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
10. Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y dialogo con otros.

### **Consumir diariamente frutas y verduras de todo tipo y color porque...**

- Consumir frutas y hortalizas mejora la salud por su alto contenido en vitaminas y minerales.
- Su consumo es necesario para reducir las enfermedades crónicas
- Una alimentación rica en frutas y hortalizas es una vacuna contra las enfermedades
- Ayudan a mantener un peso adecuado
- Mejora el aprovechamiento que nuestro cuerpo hace de nutrientes que hay en otros alimentos por ejemplo: la vitamina C presente en las frutas y verduras ayuda al organismo a utilizar mejor el hierro de las legumbres y verduras, el betacaroteno presente en frutas y verduras que se transforma en vitamina A en nuestro cuerpo es necesaria para los ojos, la piel, el cabello y todos los tejidos de nuestro cuerpo, el potasio es un mineral necesario para el corazón, la presión arterial y los músculos.
- Contribuyen a la prevención de caries dentales, ya que producen un efecto de barrido sobre los dientes
- Disminuyen los niveles de colesterol y azúcar en sangre
- Previenen el envejecimiento prematuro de las células
- Regulan la presión arterial y mejoran la circulación sanguínea
- Contienen fitoquímicos que reducen la prevalencia de aparición de ciertos tipos de cáncer
- Contienen un alto contenido en fibras.

### **Aumentar el consumo de leche, yogur y quesos diariamente porque...**

- Aportan calcio, proteína de muy buena calidad, vitamina A y D
- El calcio es importante para la formación de huesos, dientes y también ayuda a mantener la presión arterial.
- Las proteínas y la vitamina A son indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades (son fundamentales para los niños, adolescentes, embarazadas y la madre lactantes)

### **Reducir el consumo de grasas trans.**

- Las grasas trans son ácidos grasos insaturados que se forman cuando los aceites vegetales se procesan y se transforman en más sólidos ó en un líquido más estable (figuran en los rotulados de los envases de alimentos como aceite total o parcialmente hidrogenado)
- Como se absorben rápidamente y son incorporados al tejido adiposo aumentan el colesterol malo (LDL) y disminuyen el bueno (HDL) elevando el riesgo de enfermedades cardio y cerebrovasculares.
  - Se encuentran en:
    - Margarinas
    - Panes envasados
    - Tapas de empanadas
    - Golosinas
    - Comidas rápidas y de rotiserías

- Productos de pastelerías
- Galletitas
- Polvos para preparar bizcochuelos.
- Sopas instantáneas
- Barritas de cereales

### **Reducir el consumo de sodio y alimentos salados...**

Su consumo en exceso puede producir:

- Retención de líquidos
- Aumento de la presión arterial.
- Aumento del riesgo de padecer enfermedades cardio y cerebrovasculares.

Factores interactuantes en la elevación de la presión arterial

- Sobrepeso
- Consumo excesivo de sodio
- Consumo de alcohol

Su requerimiento diario es de:2500 mg por día, el cual se cubre con la presencia naturalmente en los alimentos.Si se agrega sal a la comida, alcanza con 1 cucharadita de tamaño de té por día.

Alimentos en los que se encuentra:

- Sal de mesa y sal gruesa
- Fiambres
- Embutidos
- Quesos
- Productos para copetín
- Pickles
- Mariscos
- Galletitas
- Productos de panadería.
- Caldos y Sopas concentradas
- Aderezos
- Manteca/ margarina
- Alimentos en salmuera
- Conservas y alimentos congelados.

Y muchas veces oculto en...

- Edulcorantes con sacarina sódica o ciclamato sódico.
- Algunos medicamentos (sales digestivas)

- Polvo de hornear.
- Productos de pastelería.
- Gaseosas y jugos.

Sugerencias para disminuir el consumo de sodio

- No salar los alimentos mientras se cocina.
- Suprimir el uso del salero de la mesa. Reemplazarlo por el pimentero.
- Utilizar hierbas aromáticas y condimentos naturales para resaltar el sabor de los alimentos.
- Sellar las carnes para retener sus jugos y sabor.
- Utilizar jugo de limón, vinagre, aceto balsámico, cebolla y ajo que contribuyen a otorgar sabor.
- Moderar el consumo de enlatados, embutidos, fiambres, caldos concentrados, productos de copetín, aderezos y quesos duros

### **Condimentos para realzar el sabor de las comidas**

**Orégano:** para pescado, carne asada, pollo, hortalizas, legumbres, rellenos de pastas, salsas y pizzas.

**Salvia:** va bien con cerdo, cordero, pescados, lácteos, ensaladas y legumbres.

**Laurel:** ideal para estofados, salsas, adobos, vinagretas, escabeches.

**Azafrán:** para hortalizas, arroz, cazuelas, pollo y paellas.

**Clavo de olor:** para carnes rojas, pastelería, frutas y compotas.

**Perejil:** combina bien con ajo y aceite de oliva.

**Albahaca:** va bien con ajo, tomate, mozzarella y aceite de oliva. Se puede usar en sopas, pastas, verduras y ensaladas

**Romero:** ideal para el cordero, lechón, pollo, legumbres, masas saladas para panes.

**Tomillo:** para carnes y legumbres.

**Estragón:** va con crema, jamón o carnes, así como en ensaladas verdes.

**Jengibre:** en pescados, arroz, y para reemplazar en platos la sal.

**Ají molido:** carnes, hortalizas, rellenos y guisos.

**Pimentón:** salsas, guisos y carnes.

**Vainilla:** pastelería, bebidas, repostería

## GRAFICA DE ALIMENTACION SALUDABLE:



### HIDRATACION:

El agua juega muchos papeles importantes en nuestro organismo. El agua es el componente mayoritario de las células del cuerpo (excepto en el caso de la células grasas) y también protege y es lubricante para el cerebro y las articulaciones. El agua transporta los nutrientes a las células del cuerpo y se encarga de retirar de las mismas los residuos o sustancias de deshechos. También ayuda a regular la temperatura corporal mediante la redistribución del calor desde tejidos activos hasta la piel y mediante el enfriamiento del cuerpo a través del sudor.

El agua es el componente principal del cuerpo humano: normalmente representa el 60% del peso corporal en hombres adultos, y es ligeramente inferior, un 50-55%, en mujeres debido a su proporción más alta de grasa corporal. El cerebro y los músculos son aproximadamente un 75% agua, la sangre y los riñones un 81%, el hígado un 71%, los huesos un 22% y el tejido adiposo un 20%.

La mayor parte del agua del cuerpo se encuentra en el interior de las células (aproximadamente dos terceras partes), y el resto circula por el espacio extracelular o espacio entre las células (espacio intersticial) y el plasma sanguíneo.

La cantidad de agua total del cuerpo y el equilibrio entre la ingesta y la pérdida de agua están controlados homeostáticamente mediante mecanismos que modifican las vías de excreción y estimulan el consumo (sed).

El cuerpo necesita agua para sobrevivir y funcionar correctamente. Los humanos sólo pueden sobrevivir unos pocos días sin beber agua -dependiendo del clima, los niveles de actividad y otros factores- mientras que se puede sobrevivir sin otros nutrientes durante semanas o meses. A pesar de que el agua a menudo se trata de manera algo trivial, ningún otro nutriente es tan esencial o necesario en cantidades tan elevadas.

Una adecuada hidratación es esencial para la salud y el bienestar. Toda célula del cuerpo humano necesita agua. La hidratación es el pilar fundamental de las funciones fisiológicas más básicas, como por ejemplo la regulación de la tensión arterial y la temperatura corporal, la hidratación y la digestión.

El cuerpo pierde agua principalmente a través de los riñones en forma de orina y a través de la piel en forma de sudor. Estas pérdidas varían mucho según la ingesta de líquidos, la dieta, el nivel de actividad, la temperatura y la ropa. El balance hídrico se consigue cuando las pérdidas se compensan con la ingesta de alimentos y bebidas y con la producción metabólica de agua. El balance de agua varía a lo largo del día, pero normalmente se regula a un 0,1-0,2% del peso corporal a lo largo de las 24 horas a pesar de la amplia variabilidad de alimentos y líquidos consumidos y de la pérdida de agua. El déficit y el exceso de agua provocan cambios compensatorios en el comportamiento de beber o en el volumen de orina expulsado hasta que el balance de agua se haya restablecido. Las necesidades de agua varían entre personas y según su dieta, las condiciones ambientales, el nivel de actividad y otros factores. Por lo tanto, sólo se pueden establecer ingestas recomendadas por grupos de edad específicos.

La pérdida de agua bajo temperaturas extremas o durante la realización de ejercicio físico puede ser de unos 10-12 l/día o incluso más. Estas altas pérdidas se deben compensar adecuadamente para evitar alteraciones graves del balance de agua y sales minerales.

Un adulto que vive en un clima de temperaturas moderadas pierde unos 2-2,5 litros de agua al día a través de la respiración, el sudor, la orina y otras secreciones del cuerpo. La cantidad total dependerá del sexo, el tamaño corporal, el clima, la vestimenta que lleve, los niveles de actividad y muchos otros factores.

Perdemos agua de manera constante, pero bebemos sólo de manera intermitente, con lo que el contenido de agua del cuerpo varía constantemente.

En un hombre normal con un peso de 80 kg, sentado y en un ambiente cómodo, la pérdida de agua generalmente será de unos 300 ml por hora. En una mujer normal con un peso de unos 65 kg, las pérdidas ocurrirán a una tasa ligeramente inferior de unos 250 ml por hora.

Si aceptamos que un nivel de deshidratación de un 1% del peso corporal es tolerable, esta pérdida podría ocurrir al cabo de sólo unas 2-3 horas. Mientras bebamos cantidades adecuadas a la hora de las comidas, y en los descansos típicos de té o café o cualquier otra bebida, de los que la mayoría gozamos, podemos mantenernos perfectamente hidratados durante el día.

Debemos aprender a leer las señales de nuestro cuerpo: el color de la orina es una de las mejores maneras de conocer nuestro estado de hidratación. Por tanto, es importante fijarse en el color de la orina. Una orina del color de la paja de hierba indica una buena ingesta de líquidos; cuanto más oscura sea, más líquido se debe ingerir.

### **Capítulo 3: Enfermedades causadas o relacionadas con la mala alimentación**

#### **OBESIDAD**

Es la enfermedad no transmisible que afecta a mayor cantidad de población en el mundo.

El Sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa en el organismo que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en Kg por el cuadrado de su talla en metros.

Según la Organización Mundial de la Salud un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso, y un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

La distribución abdominal de la grasa se asocia al aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión arterial.

La causa fundamental de sobrepeso y obesidad es una alteración del balance de energía entre las calorías consumidas y gastadas. Se ha producido un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos ricos en grasas, sal y azúcares simples pero pobres en fibra, vitaminas, minerales y otros nutrientes. Paralelamente se produjo una disminución de la actividad física como resultado del sedentarismo de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.

Las consecuencias comunes del sobrepeso y la obesidad es que son importantes factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles como: Enfermedades cardiovasculares, diabetes, artrosis y algunos tipos de cáncer.

A nivel poblacional la obesidad y el sobrepeso pueden tratarse de la siguiente manera:

- La promoción de estilos de vida saludables.
- Regulación de la oferta de productos y servicios. Ejemplo: Reducción de la sal, pan, reducción de grasas trans en los alimentos que producen las industrias.
- Promoción de entornos saludables para apoyar a las personas en el proceso de realizar elecciones, de modo que la opción más sencilla sea la más saludable en materia de alimentos, actividad física periódica y exposición al humo de tabaco.

A nivel individual:

- Limitar la ingesta energética.
- Distribuir los alimentos en 4 comidas principales y 2 colaciones.
- Moderar el tamaño de las porciones.
- Consumir por día 5 porciones de frutas y verduras.
- Incorporar legumbres, cereales integrales, semillas y frutas secas.
- Limitar el consumo de azúcar y alcohol.
- Sumar al menos 30 minutos diarios de actividad física.

## **HIPERTENSIÓN**

La hipertensión arterial es el aumento de la presión arterial de forma crónica. Es una enfermedad que no da síntomas durante mucho tiempo, y si no se trata puede desencadenar

complicaciones severas, como un infarto de miocardio, una hemorragia o trombosis cerebral, lo cual se puede evitar si se controla adecuadamente. Las primeras consecuencias la sufren las arterias, que se endurecen a medida que soportan la presión arterial alta de forma continua, se hacen más gruesas y puede verse dificultado el paso de la sangre.

Causas: Se desconoce el mecanismo de la hipertensión arterial más frecuente, denominada “hipertensión esencial”, “primaria” o “idiopática”, En la hipertensión esencial no se han descrito aun las causas específicas, aunque se ha relacionado con una serie de factores que suelen estar presentes en la mayoría de las personas que la sufren. Conviene separar aquellos relacionados con la herencia, el sexo, la edad y la raza y por tanto poco modificables, de aquellos otros que se podrían cambiar al variar los hábitos, ambientes y las costumbres de las personas, como: obesidad, sensibilidad al sodio, consumo de alcohol, uso de anticonceptivos orales y estilos de vida muy sedentarios.

Tratamiento:

- Reducir el peso corporal si tiene sobrepeso.
- Reducir el consumo de sal a 4-6 gramos al día, consumir menos productos preparados y en conserva, no emplear demasiada sal en la preparación de los alimentos.
- Reducir la ingesta de alcohol.
- Realizar ejercicio físico, preferentemente pasear, correr moderadamente, nadar o andar en bicicleta, de 30 a 45 minutos, un mínimo de 3 veces por semana.
- Reducir el consumo de café.
- Consumir alimentos ricos en potasio como legumbres, frutas y verduras.
- Abandonar el hábito de fumar.
- Seguir una dieta rica en ácidos grasos poliinsaturados y pobre en grasas saturadas.

## **OSTEOPOROSIS**

La osteoporosis fue definida en 1991 como “una enfermedad esquelética sistémica, caracterizada por baja masa ósea y deterioro en la micro arquitectura del tejido óseo, que origina fragilidad ósea aumentada con el consecuente aumento en el riesgo de fractura”. Esta definición implica un concepto cualitativo de alteración de la arquitectura ósea y uno cualitativo relacionado con la densidad ósea.

Síntomas:

Es una enfermedad que se caracteriza por disminuir la masa ósea de manera silenciosa y progresiva. Es decir, sin síntomas. Esto hace que muchos hombres y mujeres no le presten la

debida atención hasta que sufren una primera fractura sin causa aparente, comentaron las médicas.

### Formas de prevención:

- Alimentación saludable, equilibrada y rica en calcio y vitamina D. Incluir, por ejemplo, lácteos descremados y sus derivados, pescados, legumbres y frutas secas,
- Reducir la ingesta de bebidas cola, alcohol, sal, proteínas y fósforo,
- Hacer actividad física con ejercicios que contribuyan al equilibrio, la fuerza y la postura,
- No fumar y evitar que los niños sean fumadores "pasivos".

## **INFARTOS AL CORAZÓN**

Un ataque al corazón ocurre cuando el flujo de sangre al músculo del corazón (el miocardio) se reduce drásticamente o se detiene completamente. Esta reducción o detención del flujo ocurre cuando una o más de las arterias que suministran sangre al corazón se bloquea. Si el suministro de sangre no recomienza después de pasados de 20-40 minutos, las células musculares del corazón pueden lesionarse y morir.

Con frecuencia, un ataque al corazón es el primer síntoma manifiesto de una cardiopatía, pero por lo general, es la culminación de un largo proceso en el que el estilo de vida que se ha llevado tiene mucho que ver.

La acumulación de placas de grasa, en su mayoría de colesterol, van obstruyendo las arterias y reduciendo el flujo sanguíneo que llega al corazón. En el 95% de los casos, la obstrucción es producida por el desprendimiento de una placa de arteriosclerosis que quizá es el desencadenante del infarto, que al lesionar la capa que reviste las arterias, activa a las plaquetas, que se agrupan y obstruyen aún más el vaso lesionado.

"Si bien este problema es mucho más frecuente en hombres y con mayor incidencia entre los 55 y 65 años, en la vida actual se han presentado muchos casos entre adultos jóvenes y mujeres."

## **CÁNCER**

El cáncer lo constituye todo tumor maligno que se caracteriza por una multiplicación anormal y desordenada de células, las cuales tienen la característica de invadir los tejidos adyacentes (metástasis).

El Cáncer: Es un crecimiento tisular producido por la proliferación continua de células anormales con capacidad de invasión y destrucción de otros tejidos. Esta enfermedad, puede originarse a partir de cualquier tipo de célula en cualquier tejido corporal, no es una enfermedad única sino un conjunto de enfermedades que se clasifican en función del tejido y célula de origen. Existen varios cientos de formas distintas, siendo tres los principales subtipos: los sarcomas proceden del tejido conectivo como huesos, cartílagos, nervios, vasos sanguíneos, músculos y tejido adiposo.

Ciertos factores son capaces de originar cáncer en un porcentaje de los individuos expuestos a ellos. Entre éstos se encuentran la herencia, los productos químicos, las radiaciones ionizantes, las infecciones o virus y traumas.

Con este fin se deben tomar medidas como las siguientes:

- No fumar
- Evitar exponerse al sol por tiempo prolongado (especialmente personas de piel blanca o sensible).
- Controlar el consumo de bebidas alcohólicas. Evitar los excesos de bebidas.
- Una dieta adecuada, rica en fibras vegetales, frutas y baja en grasas.
- Evitar la exposición a radiaciones (Rayos X, etc.) pues a la larga pueden causar trastornos.

## **DIABETES**

La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por presentar niveles aumentados de azúcar en sangre (glucemia) y puede dañar las arterias y algunos órganos. Se da por una alteración del equilibrio de las hormonas que regulan el metabolismo de los hidratos de carbono y generalmente tienen por causa una lesión en el páncreas que conduce a un descenso de secreción de insulina. Como consecuencia, aparece la hiperglucemia, la tolerancia para el azúcar disminuye y hay una pérdida de glucosa por los riñones que conlleva una mayor eliminación de agua para mantenerla en disolución (explica el aumento de orina, la sed, la pérdida de peso y hambre, característico de la enfermedad).

La causan varios trastornos, siendo el principal la baja producción de la hormona insulina, secretada por las células  $\beta$  de los Islotes de Langerhans del páncreas endocrino, o por su inadecuado uso por parte del cuerpo,<sup>5 6</sup> que repercutirá en el metabolismo de los hidratos de

carbono, lípidos y proteínas. La diabetes mellitus y su comorbilidad constituyen una importante causa de preocupación en salud pública.

La diabetes se clasifica en tipos 1 y 2 con base en los mecanismos fisiopatológicos y las alteraciones patogénicas que afectan las células beta.

### **Diabetes tipo 1:**

La diabetes tipo 1 puede ocurrir a cualquier edad, pero se diagnostica con mayor frecuencia en niños, adolescentes o adultos jóvenes.

La insulina es una hormona producida por células especiales, llamadas beta, en el páncreas, un órgano localizado en el área por detrás del estómago. La insulina se necesita para movilizar el azúcar de la sangre (glucosa) hasta las células, donde se almacena y se utiliza después para obtener energía. En la diabetes tipo 1, estas células producen poca o ninguna insulina.

Sin la insulina suficiente, la glucosa se acumula en el torrente sanguíneo en lugar de entrar en las células y el cuerpo es incapaz de usarla para obtener energía. Esto lleva a los síntomas de diabetes tipo 1.

La causa exacta de este tipo de diabetes se desconoce, pero la más probable es un trastorno autoinmunitario. Una infección o algún otro desencadenante provoca que el cuerpo ataque por error las células productoras de insulina del páncreas. Este tipo de trastorno se puede transmitir de padres a hijos.

### **Diabetes tipo 2:**

La diabetes tipo 2 es una enfermedad que dura toda la vida (crónica) en la cual hay altos niveles de azúcar (glucosa) en la sangre. La diabetes tipo 2 es la forma más común de esta enfermedad. La diabetes es causada por un problema en la forma como el cuerpo produce o utiliza la insulina. La insulina es necesaria para mover el azúcar en la sangre (glucosa) hasta las células, donde ésta se almacena y se usa posteriormente como fuente de energía.

Cuando usted tiene diabetes tipo 2, la grasa, el hígado y las células musculares normalmente no responden a dicha insulina. Esto se denomina resistencia a la insulina.

Por lo general, la diabetes tipo 2 se desarrolla lentamente con el tiempo. La mayoría de las personas con esta enfermedad tienen sobrepeso en el momento del diagnóstico. El aumento de la grasa le dificulta al cuerpo el uso de la insulina de la manera correcta. La diabetes tipo 2 puede presentarse también en personas delgadas y es más común en los ancianos.

## **Anorexia**

Es un trastorno alimenticio que altera la relación de la persona con la comida. Se caracteriza por la obsesión de perder peso. La persona limita exageradamente la ingesta de alimentos al punto de poner en riesgo su vida. Se sufre además una distorsión de la percepción: la persona con anorexia se ve con sobrepeso, a pesar de estar muy por debajo de los parámetros saludables.

La anorexia no sólo representa un problema con la comida, sino que además, esconde una incapacidad de lidiar con otros problemas de estrés o ansiedad. El control ejercido sobre la comida calma momentáneamente estas tensiones.

Los síntomas más notorios son el rechazo a la comida y la insatisfacción con el propio cuerpo. Hacen una dieta muy estricta y están obsesionados por su apariencia. Tienen muy bajo peso y pueden a su vez obsesionarse con la actividad física. No son conscientes de su aspecto ni del peligro que representa su bajo peso para su salud. En el caso de las mujeres, otro síntoma, es la falta de menstruación o incluso la infertilidad.

### Físicamente puede observarse:

- Uñas y cabello frágil y fino.
- Piel seca y amarillenta.
- Tono muscular débil.
- Cansancio.

Esta enfermedad puede aparecer acompañada por otros desórdenes, como ansiedad, depresión y otras adicciones.

Afecta tanto a mujeres como a hombres, pero las víctimas suelen ser preponderantemente adolescentes y mujeres jóvenes, especialmente atletas, estudiantes de ballet o de modelaje.

### Los factores de riesgo que propician la enfermedad son:

- Los modelos sociales de belleza alejados de parámetros saludables.

- La influencia de familiares y amigos que recalcan estos modelos.
- La falta de afecto y/o la presencia de otros conflictos afectivos.
- El abuso sexual.
- La baja autoestima.
- La dificultad para enfrentar el estrés.

Tratamiento: Se utiliza medicación específica según el caso y psicoterapia individual o grupal. En los casos más graves, se requiere la internación del paciente para asegurar un plan nutricional adecuado y tratar los trastornos producidos por el bajo peso.

## **BULIMIA**

Es una enfermedad por la cual la persona come en exceso o tiene episodios regulares de ingestión excesiva de alimento y siente una pérdida de control. La persona utiliza luego diversos métodos, tales como vomitar o consumir laxantes en exceso, para evitar el aumento de peso.

Muchas más mujeres que hombres padecen de bulimia y el trastorno es más común en niñas adolescentes y mujeres jóvenes. La persona afectada generalmente es consciente de que su patrón de alimentación es anormal y puede experimentar miedo o culpa con los episodios de ingestión excesiva de alimento y purgas.

Se desconoce la causa exacta de la bulimia, pero los factores genéticos, psicológicos, traumáticos, familiares, sociales o culturales pueden jugar un papel. La bulimia probablemente se debe a más de un factor.

Las personas bulímicas típicamente comen grandes cantidades de alimentos ricos en calorías, por lo regular en secreto. La persona generalmente siente una falta de control sobre su alimentación durante estos episodios.

Estos episodios de ingestión excesiva de alimentos provocan una sensación de autorrechazo, lo cual lleva a lo que se llama purga con el fin de evitar el aumento de peso. La purga puede incluir: Provocarse vomito, ejercicio excesivo y uso de laxantes, enemas o diuréticos.

## **ANEMIA**

Una persona que sufre de anemia tiene la sangre débil. Esto sucede cuando el cuerpo pierde glóbulos rojos más rápidamente de lo que los puede reemplazar. Puesto que las mujeres

pierden sangre durante la regla, la anemia es común en las mujeres que se encuentran entre la pubertad y la menopausia. Más o menos la mitad de todas las mujeres embarazadas en el mundo están anémicas, puesto que necesitan producir sangre adicional para el bebé que está creciendo.

La anemia es una enfermedad seria. Aumenta la probabilidad de que la mujer contraiga otras clases de enfermedades y afecta su capacidad para trabajar y para aprender. Las mujeres anémicas corren un mayor riesgo de sangrar demasiado o incluso de morir durante el parto.

**Señas:** palidez en los párpados interiores, en el interior de la boca y en las uñas; debilidad y mucho cansancio; mareo, sobre todo al levantarse después de estar sentada o acostada; desmayo (pérdida del conocimiento); dificultades para respirar; latidos rápidos del corazón

**Causas:** La causa más común de la anemia es el no comer suficientes alimentos ricos en hierro, puesto que el hierro es necesario para producir glóbulos rojos. Otras causas son:

- El paludismo (malaria), que destruye los glóbulos rojos
- Cualquier tipo de pérdida de sangre (el parto, la diarrea con sangre causadas por paracitos, las úlceras sangrantes del estómago, una herida que sangra mucho.

### **Tratamiento y prevención:**

- Si el paludismo, los parásitos o las lombrices son la causa de su anemia, obtenga primero tratamiento médico para esas enfermedades.
- Coma alimentos ricos en hierro, junto con alimentos ricos en vitaminas A y C, que ayudan al cuerpo a absorber el hierro. Las frutas cítricas y los tomates contienen mucha vitamina C. Las verduras amarillo oscuro y las verduras de hojas verde oscuro son ricas en vitamina A. Si una mujer no puede comer suficientes alimentos ricos en hierro, es posible que necesite tomar pastillas de hierro.
- Evite beber café o té negros o comer salvado (la capa exterior de los granos) junto con los alimentos. Éstos pueden impedir que el cuerpo absorba el hierro de los alimentos.
- Beba agua limpia para evitar las infecciones causadas por parásitos.

- Use una letrina para obrar, para evitar que los huevecillos de las lombrices contaminen las fuentes de los alimentos y del agua. Si las uncinarias (lombrices de gancho) son comunes en su área, trate de usar zapatos.
- Deje pasar por lo menos 2 años entre cada parto. Esto le permitirá a su cuerpo acumular hierro entre cada embarazo.

## **BERIBERI**

El beriberi es una enfermedad causada por la falta de tiamina (una de las vitaminas B), la cual ayuda al cuerpo a convertir los alimentos en energía. Al igual que la anemia, el beriberi es más común en las mujeres que se encuentran entre la pubertad y la menopausia, y en sus hijos.

El beriberi ocurre con mayor frecuencia cuando el alimento principal es un grano al que se le ha quitado su capa de afuera (por ejemplo, el arroz refinado) o una raíz que contiene almidón, como la yuca.

**Señas:** No querer comer; debilidad severa, sobre todo en las piernas; el cuerpo se pone muy hinchado o el corazón deja de funcionar

**Tratamiento y prevención:** Coma alimentos ricos en tiamina, como carnes, pollo, pescado, hígado, cereales integrales, legumbres (frijoles, chícharos o guisantes), leche y huevos. Si esto le es difícil, quizás sea necesario que usted tome pastillas de tiamina.

## **Capítulo 4: Las actividades del adulto joven hoy.**

### **Estudios**

Durante esta etapa los estudios conforman uno de los centros en la vida de la persona. Elegir bien el camino, la carrera a seguir, es fundamental en el adolescente que está terminando de afianzar su identidad: para el adulto joven, el seguir ese camino para asegurarse la especialización laboral, es primordial. Esto se debe a que el trabajo se corresponde con su necesidad de sentirse productivo para sí mismo y la sociedad a la cual pertenece,

## **Laboral**

Alrededor de los 20 años el nivel de productividad aumenta lo cual influye directamente en el trabajo del adulto joven, cuyo fin es generar ingresos, reconocimiento y realización. Sin embargo, el rol laboral también trae ciertos problemas sobretodo a la mujer la cual en ocasiones, entra en conflicto con la maternidad versus el éxito profesional. Se ha observado que las mujeres trabajadoras son confiadas en sí mismas, tienen capacidad de reflexionar sobre sí mismas, son reservadas, inteligentes, dominantes, flexibles, audaces, radicales y autosuficientes lo cual les da mayor autonomía.

Si ambos miembros de la pareja trabajan, desarrollan confianza en sí mismos, autosuficiencia, menor interés en gratificaciones externas, poderes igualitarios en la toma de decisiones y existe una gratificación interna a través de la carrera, pero al mismo tiempo existen ventajas y desventajas a nivel familiar.

## **Física**

La práctica de ejercicio en los adultos jóvenes es una actividad que se realiza con frecuencia, las personas cada vez están haciendo más ejercicios, con más ganas y en distintas formas. La instalación de gimnasios estimula la práctica de ellos. Esta actividad trae beneficios tanto físicos como psicológicos.

Por lo general el motivo de la práctica de ejercicio se ha fomentado más para la mantención de la belleza, para conseguir una figura delgada en la mujeres y un mejor desarrollo muscular en varones, que para favorecer el estado de salud.

Muchas veces el horario en que se realizan los ejercicios interfiere en la vida familiar o en la calidad del sueño si se hacen muy cerca de la hora de disponerse a dormir.

## **Recreación**

La recreación en el adulto joven está determinada por la necesidad de ampliar el círculo de amistades, de encontrar pertenencia y la posibilidad de establecer relación afectiva con personas del sexo opuesto.

Sin embargo en ocasiones la sobre carga de trabajo, la búsqueda del éxito profesional determina que las actividades recreativas se vean relegadas a un segundo plano, pudiendo

transformar la vida de los jóvenes en monótona e incluso limitar la relación con su pareja sobretodo cuando existen hijos pequeños. Asimismo se puede provocar un aislamiento de las amistades que se tenían antes de establecer los compromisos laborales y familiares.

## **Sueño**

El adulto joven posee múltiples actividades de tipo laboral, social y familiar que hacen que, en algunos casos, se transformen en factores que influyen en el buen dormir. Asimismo las autoexigencias que se imponen para tener éxito personal y lograr posición en la sociedad, la lucha por consolidar una familia, entre otras, lo llenan de preocupaciones, las que puede llevar consigo en la mente al momento de acostarse a dormir.

La consolidación de la familia, hace enfrentar problemas relativos a los hábitos individuales y de la pareja respecto de la satisfacción de la necesidad de sueño. En el que también influye la llegada de los hijos.

## **Sexualidad**

En esta edad la persona puede tener una vida sexual activa con su pareja con la cual estableció un compromiso de amor y fidelidad.

Mantener una vida sexual con diferentes parejas, trae como consecuencia: riesgo de contagio de enfermedades de transmisión sexual (ETS) como sífilis y gonorrea, el sida el cual va en aumento día a día; así como también relaciones sexuales impersonales e insatisfactorias por la falta de afecto en estas y por la vida acelerada que estamos viviendo.

Otra consecuencia de la sexualidad irresponsable es el embarazo no deseado y que puede llevar al aborto (en la peor de las opciones), a un matrimonio obligado, al abandono de las actividades cotidianas para asumir otras responsabilidades.

## 1.8 Hipótesis

Es necesario una alimentación variada y adecuada al adulto joven (20 a 30 años) de Bahía Blanca, para poder desarrollar su vida plenamente y que todos los sistemas funcionen de manera correcta, sin la presencia de enfermedades.

## 1.9 Objetivos

- **Indagar en qué medida es necesaria una alimentación variada y adecuada en el adulto joven, para poder desarrollar una vida plena y evitar enfermedades.**
- Indagar qué porcentaje de adultos jóvenes (20-30 años) lleva realmente una alimentación variada y adecuada.
- Analizar, del porcentaje establecido anteriormente, cuáles son las actividades que realizan.
- Determinar la importancia de una alimentación balanceada y de realizar ejercicios físicos para tener una vida activa.
- Establecer el grado de relación y dependencia entre la buena alimentación y el desarrollo de una vida plenamente activa.
- Conocer las posibles enfermedades ocasionadas por la mala alimentación y la falta de actividad física.
- Conocer los motivos por los cuales las personas pueden o no llevar una alimentación equilibrada.

## 2- Material y Métodos.

---

### 2.1 Matriz de Datos.

#### Unidad de análisis de anclaje. El adulto joven.

- ❖ Consumís las 4 comidas diarias.  
**Siempre / a veces / Nunca.**
- ❖ Qué cantidad de agua ingerís por día.  
**Menos de 2 litros / 2 litros / más de 2 litros.**
- ❖ Cuanta actividad física realizas por semana.  
**Menos de 3 veces por semana / 3 veces por semana / más de 3 veces por semana.**
- ❖ Crees que existe relación entre una alimentación adecuada y una vida plenamente activa.  
**Si / no lo sé / no.**
- ❖ Sabes cómo llevar una alimentación equilibrada.  
**Si / Más o menos / No.**
- ❖ Sentís diferencias los días que te alimentas adecuadamente a los que no.  
**Si / Más o menos / No.**
- ❖ Presenta alguna enfermedad que le impida o que le obligue ingerir determinados alimentos.  
**Si / No.**
- ❖ Has ido alguna vez a una nutricionista para informarse acerca de una alimentación adecuada.  
**Si / No.**
- ❖ Cuanta cantidad de sal y azúcar consume por día.  
**Mucha / Poca / Nada.**
- ❖ Consume mucha comida chatarra por semana.  
**Si / Muy Poca / Nada.**

## Unidad de análisis infra. Las enfermedades.

Posee o sabe si tiene probabilidades de tener alguna de estas enfermedades y afecciones...

- ❖ Obesidad. **Si / No lo sé / No.**
- ❖ Hipertensión. **Si / No lo sé / No.**
- ❖ Osteoporosis. **Si / No lo sé / No.**
- ❖ Infartos al corazón. **Si / No lo sé / No.**
- ❖ Cáncer. **Si / No lo sé / No.**
- ❖ Diabetes. **Si / No lo sé / No.**
- ❖ Anorexia. **Si / No lo sé / No.**
- ❖ Bulimia. **Si / No lo sé / No.**
- ❖ Anemia. **Si / No lo sé / No.**
- ❖ Beriberi. **Si / No lo sé / No.**

## Unidad de análisis supra.

### La alimentación.

- ❖ Cantidad de hidratos de carbono que necesita el adulto joven por día.
- ❖ Cantidad de lípidos que necesita el adulto joven por día.
- ❖ Cantidad de proteínas que necesita el adulto joven por día.
- ❖ Cantidad de agua que necesita el adulto joven por día.
- ❖ Porción adecuada de harinas por día.
- ❖ Porción adecuada de frutas y verduras por día.
- ❖ Porción adecuada de lácteos por día.
- ❖ Porción adecuada de carnes y huevo por día.
- ❖ Porción adecuada de aceites, frutos secos y semillas por día.
- ❖ Porción adecuada de legumbres y cereales por día.
- ❖ En qué aspectos influye la actividad física en relación a la alimentación.
- ❖ Qué ocurre con la ingesta de sal y de azúcar.
- ❖ Qué relación se establece entre la alimentación del adulto joven y la salud del mismo.

## 2.2 Fuente de Datos.

La información que vamos a abordar va hacer extraída de los adultos jóvenes (de 20 a 30 años) y de una nutricionista (Lucrecia Amaya) que trabaja en el CEF N° 47.

**Unidad de análisis supra:** En la ciudad de Bahía Blanca en el CEF N°47, Doctora Lucrecia Amaya.

**Unidad de análisis infra y de anclaje:** 26 Jóvenes de entre 20 y 30 años de la ciudad de Bahía Blanca.

## 2.3 Población y muestra.

**Población:** Todos los adultos jóvenes de 20 a 30 años de la ciudad de Bahía Blanca.

**Muestra:** No probabilística, casual, a 26 jóvenes de Bahía Blanca.

## 2.4 Instrumento de recolección de datos.

Se utilizaron encuestas y una entrevista para recolectar los datos de esta tesis. Estas se realizaron a los adultos jóvenes de 20 a 30 años de la ciudad de Bahía Blanca y a una nutricionista.

### ENCUESTA 1:

- ❖ **Sexo: Femenino – Masculino**
- ❖ **Edad:**
- ❖ **¿Consumís las 4 comidas diarias?**  
**Siempre / a veces / Nunca.**
- ❖ **¿Qué cantidad de agua ingerís por día?**  
**Menos de 2 litros / 2 litros / más de 2 litros.**
- ❖ **¿Cuánta actividad física realizas por semana?**  
**Menos de 3 veces por semana / 3 veces por semana / más de 3 veces por semana.**
- ❖ **¿Crees que existe relación entre una alimentación adecuada y una plenamente activa?**  
**Si / no lo sé / no.**

- ❖ ¿Sabes cómo llevar una alimentación equilibrada?  
**Si / Más o menos / No.**
- ❖ ¿Sentís diferencias los días que te alimentas adecuadamente a los que no?  
**Si / Más o menos / No.**
- ❖ ¿Presenta alguna actividad que le impida o que le obligue ingerir determinados alimentos?  
**Si / No.**
- ❖ ¿Has ido alguna vez a una nutricionista para informarse acerca de una alimentación adecuada?  
**Si / No.**
- ❖ ¿Cuánta cantidad de sal y azúcar consume por día?  
**Mucha / Poca / Nada.**
- ❖ ¿Consume mucha comida chatarra por semana?  
**Si / Muy Poca / Nada.**

## **ENCUESTA 2:**

Sexo: **Femenino – Masculino**

Edad:

Posee o sabe si tiene probabilidades de tener alguna de estas enfermedades y afecciones...

- |                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| ❖ Obesidad.            | <b>Si / No lo sé / No.</b> |
| ❖ Hipertensión.        | <b>Si / No lo sé / No.</b> |
| ❖ Osteoporosis.        | <b>Si / No lo sé / No.</b> |
| ❖ Infartos al corazón. | <b>Si / No lo sé / No.</b> |
| ❖ Cáncer.              | <b>Si / No lo sé / No.</b> |
| ❖ Diabetes.            | <b>Si / No lo sé / No.</b> |
| ❖ Anorexia.            | <b>Si / No lo sé / No.</b> |
| ❖ Bulimia.             | <b>Si / No lo sé / No.</b> |

- ❖ Anemia. **Si / No lo sé / No.**
- ❖ Beriberi. **Si / No lo sé / No.**

### **Entrevista:**

- ❖ ¿Qué cantidad de hidratos de carbono necesita aproximadamente un adulto joven promedio por día?
- ❖ ¿Qué cantidad de lípidos necesita aproximadamente un adulto joven por día?
- ❖ ¿Qué cantidad de proteínas necesita aproximadamente un adulto joven por día?
- ❖ ¿Qué cantidad de agua necesita el adulto joven por día?
- ❖ ¿Cuál sería la proporción adecuada de harinas por día?
- ❖ ¿Cuál sería la proporción adecuada de frutas y verduras por día?
- ❖ ¿Cuál sería la proporción adecuada de lácteos por día?
- ❖ ¿Cuál sería la proporción adecuada de carnes y huevos por día?
- ❖ ¿Cuál sería la proporción adecuada de aceites. Frutos secos y semillas por día?
- ❖ ¿Cuál sería la proporción adecuada de legumbres y cereales por día?
- ❖ ¿En qué aspectos influye la actividad física en relación a la alimentación?
- ❖ ¿Qué ocurre con la ingesta de sal y azúcar?
- ❖ ¿Qué relación se establece entre la alimentación del adulto joven y la salud del mismo?

## **2.5 Plan de actividades de contexto.**

Los datos que recolectamos fueron los extraídos de las encuestas realizadas a los adultos jóvenes y a la entrevista realizada a la doctora el día 22 a las 18 horas en el CEF N°47. A través de ellas pudimos encontrar los siguientes resultados que vamos a exponer a continuación en el tratamiento y análisis de los datos.

## 2.6 Tratamiento y análisis de Datos

Con respecto a la cantidad de hidratos de carbono, la ingesta representa entre el 45% y 65% del aporte energético total, por lo cual entre 300 y 400 gramos de hidratos de carbono por día, dependiendo de la actividad física y el sexo.

Con respecto a los lípidos, el aporte por grasas corresponde al entre 20% y 35% del aporte calórico total, es decir entre 60 a 70 gramos por día.

Con respecto a la cantidad de proteínas, el aporte representa entre el 10% al 35% del aporte total energético, corresponde a 0.8 gr/kg por día.

Con respecto a la cantidad de agua, se necesitan un aproximado de 2.5 litros por día.

La proporción adecuada de harinas por día sería un plato de pastas, polentas u otros cereales cocidos más 4 mignones por día.

La proporción adecuada de frutas y verduras son 5 porciones al día, 2 platos de verdura (cocida y cruda) más 3 de frutas.

La proporción de lácteos sería de 3 porciones al día (leche o yogurt).

Con respecto a las carnes y huevos, se recomienda un huevo al día y una porción de carne (200 gramos al día).

La cantidad de aceites, frutos secos y semillas, es de 3/4 cucharadas soperas de aceite al día, 30 gramos (10 unidades) de frutos secos por día y una cucharada de semillas al día.

Al referirnos a las legumbres y cereales, se recomienda 3 cucharadas soperas de legumbres asociadas con los cereales.

En cuanto a la relación de la actividad física con la alimentación, la actividad aumenta el gasto calórico con el consecuente aumento de ingesta calórica para mantener el peso.

El consumo de sal debe ser bajo, no más de 2 gramos de cloruro de sodio al día. Y el consumo de azúcar e hidratos de carbón simples no deben ser mayor al 10 % del valor calórico de los hidratos totales.

El 53.8% de las personas que fueron encuestadas son mujeres, mientras que el 46.2% son hombres. Las edades variaron entre los 19 y 25 años.

En cuanto al consumo de las cuatro comidas diarias, el 53.8% respondió que las hacía siempre, el 42.3% respondió que las hacía a veces, y sólo el 3.8% dijo que no las hacía nunca.

En referencia a la cantidad de litros que consumen por día, el 57.7% respondió que consumía menos de dos litros, el 15.4% dijo que consumía dos litros y el 26.9% dijo que más de dos litros.

Con respecto a la actividad física realizada por semana, el 26.9% respondió que hacía actividad menos de 3 veces por semana, el 30.8% dijo que hacía 3 veces por semana, y el 42.3% respondió que hacía actividad más de 3 veces por semana.

En cuanto a la relación que establecen entre la alimentación adecuada y una vida plenamente activa, el 80.8% respondió que creía que existía tal relación, el 15.4% respondió que no lo sabía, y el 3.8% respondió que no creía que existiera tal relación.

Con respecto a la pregunta que cuestionaba si sabían cómo llevar una alimentación equilibrada, el 42.3% respondió que sí, el 50% respondió que más o menos, y el 7.7% dijo que no sabía.

En cuanto a si sentían diferencia los días que se alimentaban adecuadamente de los que no, el 73.1% respondió que sí, el 19.2% dijo que más o menos, y el 7.7% respondió que no.

Referido a la pregunta de si tenían alguna enfermedad que le impida o le obligue a consumir determinados alimentos, el 100% de las personas encuestadas respondió que no.

El 42.3% de los encuestados respondió que había asistido a un nutricionista, y el 57.7% dijo que nunca había ido.

Con referencia a la cantidad de sal y azúcar consumida por día, el 15.4% dijo que mucha, el 76.9% dijo que poca, y el 7.7% respondió que nada.

El 15.4% de los encuestados respondió que comía mucha comida chatarra por semana, el 65.4% dijo que muy poca, y el 19.2% respondió que nada.

En cuanto a las enfermedades y afecciones, el 15.4% respondió que sí poseía o tenía probabilidades de tener obesidad y el 84.6% respondió que no.

Con respecto a la hipertensión, el 19.2% respondió que no lo sabía, y el 80.8% respondió que no.

En cuanto a la osteoporosis, el 7.7% respondió que no lo sabía, y el 92.3% respondió que no.

En referencia a infartos al corazón, el 100% respondió que no.

Con respecto al cáncer, el 8,3% respondió que no lo sabía, y el 91,7% respondió que no.

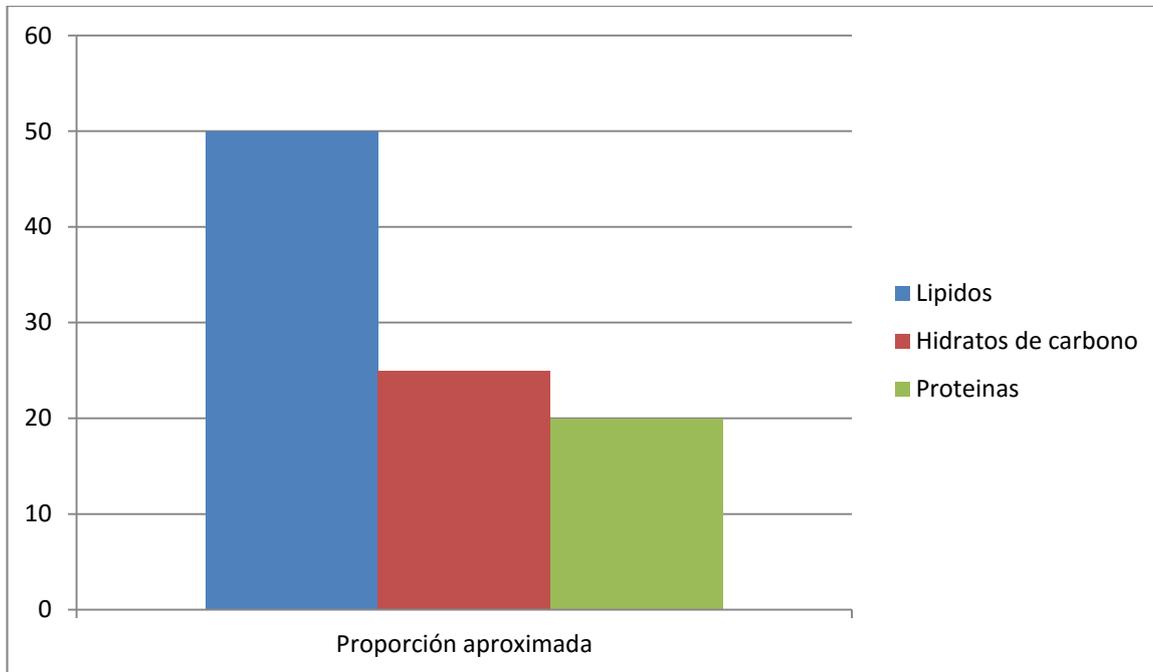
En la pregunta de diabetes, el 4% respondió que sí, el 12% respondió que no lo sabía, y el 84% respondió que no.

En cuanto a la anorexia y bulimia, el 100% respondió que no.

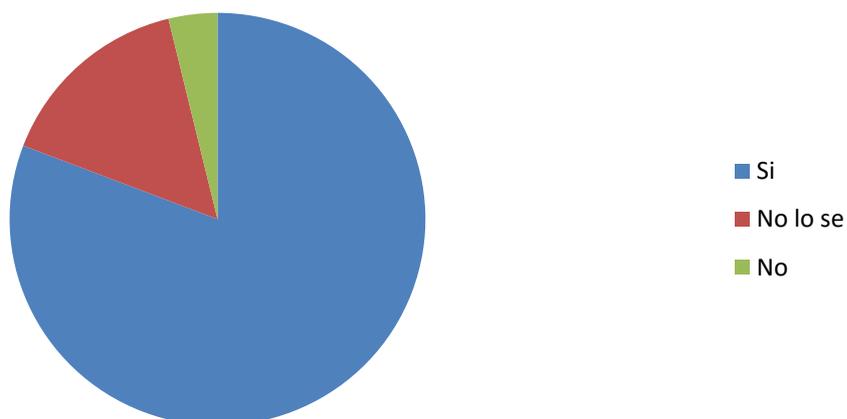
En referencia a la anemia, el 16% respondió que sí, 12% respondió que no lo sabía, y el 72% respondió que no.

Con respecto a la pregunta del beriberi, el 16% respondió que no lo sabía, y el 84% respondió que no.

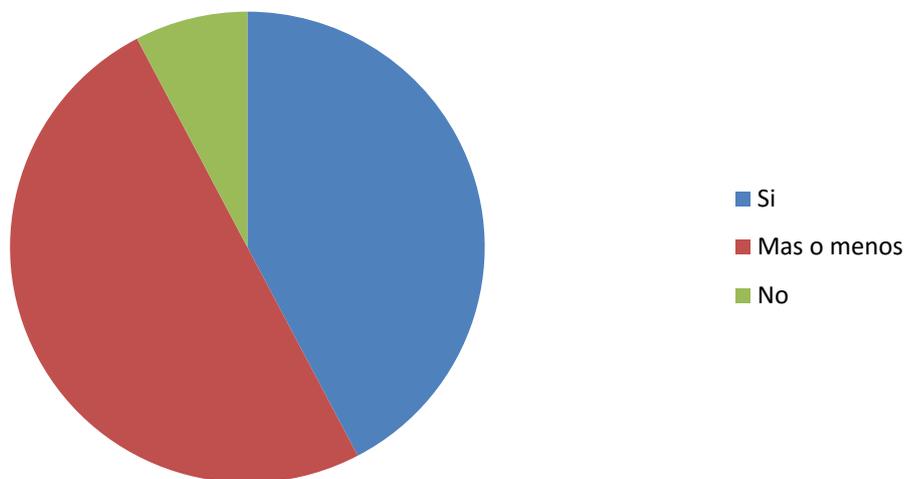
## 2.7 Exposición de los resultados



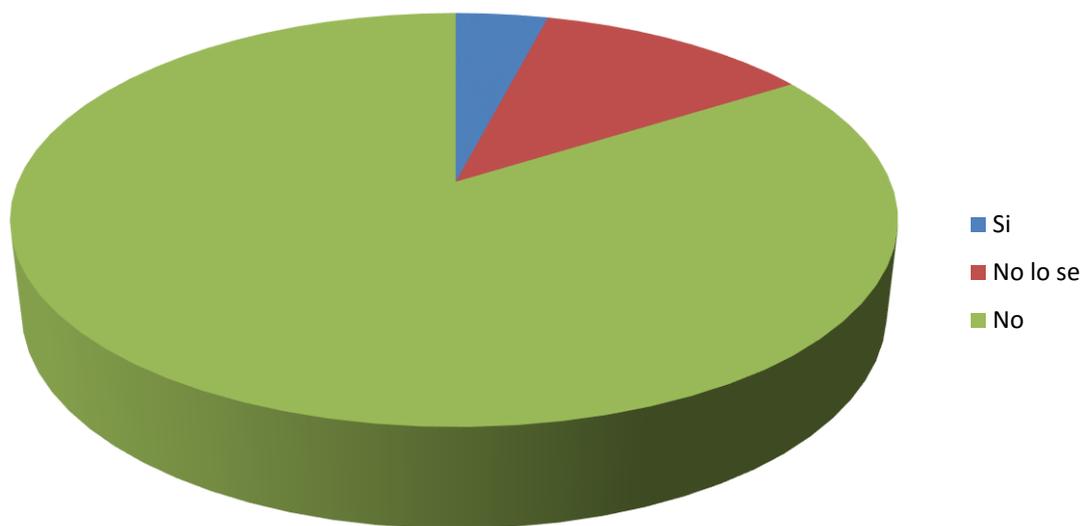
**¿Crees que existe relación entre una alimentación adecuada y una plenamente activa?**



## ¿Sabes cómo llevar una alimentación equilibrada?



## Diabetes



### 3- Conclusión:

---

Para concluir, queremos destacar que a partir de toda la investigación realizada pudimos establecer que la forma de vida que la persona lleva, ya sea desde el punto de vista de la alimentación como de la realización de actividades físicas, influye de manera importantísima en la calidad de la misma. Con esto, damos a entender que la hipótesis planteada es acertada, como se demuestra tanto desde el marco teórico como desde la comprobación empírica realizada en el campo.

Consideramos, partiendo desde lo antes mencionado, que es sumamente importante el llevar una alimentación equilibrada, para lo cual es recomendable tener un control, que puede ser por parte de un especialista. Esto lo aclaramos debido a que muchas personas comienzan a realizar actividades físicas con la intención, por ejemplo, de bajar de peso o aumentar masa muscular, y comienzan a alimentarse de una forma que consideran apropiada lo cual no siempre es acertado. Puede ser que con esta intención estemos dándole a nuestro cuerpo cosas que no necesita, o no suministrarle otras que sí, teniendo de esta forma un efecto contrario al que buscamos, no ayudando a nuestro cuerpo sino maltratándolo.

Pudimos ver como muchas de las enfermedades son ocasionadas por la mala alimentación, que la mayoría de las veces no es intencional, sino más bien por desconocimiento de lo que realmente necesitamos. Siguiendo con esto, se debe aclarar que es necesario llevar controles médicos, ya que vimos también otras enfermedades que obligan a tener que consumir determinados alimentos o suprimir de la dieta otros.

Durante este trabajo se habló de las dificultades que conlleva el alimentarse adecuadamente por distintos factores como lo son el tiempo, el dinero, la ansiedad y el gusto de determinados alimentos, los hábitos adquiridos y otros factores que tal vez son más inconscientes como las propagandas, los aromas y otros elementos que nos atraen hacia la mala alimentación. Queremos recalcar este punto, porque vimos también plasmado en las encuestas realizadas estas cuestiones, ya que muchas personas saben cómo alimentarse de forma adecuada y los beneficios que ello trae, pero sin embargo no lo hacen, por cualquiera de estos u otros agentes. Consideramos que es importante el intentar, a pesar de todos los factores mencionados, llevar una alimentación equilibrada y adaptada a uno mismo, así como también realizar actividades físicas como complemento para poder vivir de una manera más plena.

Otro punto que consideramos relevante es que más allá de la alimentación, para conseguir una vida mejor, debemos abocarnos a los hábitos de vida saludables, como lo son el no fumar, no beber demasiada bebida alcohólica, realizar actividades físicas, entre muchos otros.

Para finalizar como bien sabemos, el "Fitness" es ahora un modo de vida a nivel mundial, pero este incluye no sólo la realización de actividades físicas, sino también hábitos de vida saludable, una alimentación equilibrada y una hidratación adecuada. Estos son elementos que no debemos descuidar, no sólo en la juventud, sino a lo largo de toda la vida.

# Bibliografía:

---

- Página de internet: Autocuidado en el ciclo vital.
- Blog: Adulto joven 20 – 40 años.
- Página de internet: EUFIC: Nutrición en adultos.
- PDF: Alimentación en la edad adulta.
- Página de internet: ¡Tu salud!: enfermedades causadas por la mala alimentación.
- Página de internet: Hesperian health guides: la mala alimentación puede causar enfermedades.
- Página de internet: Ministerio de Salud – Presidencia de la Nación
- Consulta de bibliografía en material de cátedras:
  - Didáctica de las Prácticas Gimnásticas 1: Raquel Lamelo
  - Didáctica de las prácticas gimnásticas 2: Alicia Ciucci
  - Psicología del Desarrollo 2: Fabiana Tapuerca.
- Mariano Giraldes: Didáctica de una cultura de lo corporal.
- Erik H. Erickson: Infancia y Sociedad.

# Anexo

---

A continuación se detallan las encuestas realizadas mediante Formularios de Google y la entrevista a la doctora Lucrecia Amaya.