



Universidad del sureste  
Carretera Villahermosa/Aeropuerto

Nombre: José Leonardo Arias Cruz

Materia: Nutrición clínica

Maestra: Lisset Del Carmen Flores Velasquez

Grupo: G

Grado: 3er Cuatrimestre

## **Introducción**

Saber alimentarse bien es la base de una buena salud integral. La alimentación es el único factor determinante por el cual podemos influir en nuestra salud. El resto es ajeno a nuestra voluntad como el aire que respiramos, la contaminación, la emocionalidad que nos rodea, etc... Consideramos los alimentos casi como fármacos que no sólo previenen enfermedades sino que también ayudan a combatirlas. A través de la alimentación conseguiremos un buen rendimiento físico y mental. En esta revista apostamos por una alimentación lo más natural posible centrada en alimentos frescos, con grasas saludables, proteínas de buena calidad, frutas y verduras que nos aportarán nutrientes esenciales. Buscaremos productos de temporada y de proximidad. Huiremos de alimentos procesados y sobre todo de aquellos genéticamente modificados o transgénicos sometidos a intereses voraces de la industria alimentaria que lo único que buscan es lucrarse y lo que menos les importa es la salud de los consumidores

Una alimentación saludable pasa por una dieta variada en la que se contemplen todos los grupos carnes, pescados, legumbres...- con el fin de que el organismo obtenga los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento. De este modo, las grasas saludables, proteínas e hidratos deben formar parte de la rutina diaria, así como los llamados micronutrientes, grupo formado por las vitaminas y los minerales. Estos últimos, si bien son imprescindibles durante todas las etapas de la vida, son especialmente relevantes en épocas como el crecimiento de los más pequeños, pues ayudarán a un desarrollo correcto de huesos, dientes y músculos, entre otras funciones. Sus beneficios van asociados directamente con una ingesta variada y adecuada de vitaminas, pues permiten su correcta absorción. De todos, estos son los que debes tener especialmente en las primer vitaminas y minerales. Esto es lo que se conoce como “la doble carga de la malnutrición”, según explica el presidente de la Sociedad Española de Nutrición (SEN) y catedrático de la Universidad de Zaragoza, Luis Moreno. Calcio, hierro, potasio, vitaminas A,D y ácido fólico son algunos de los nutrientes que, según las autoridades en nutrición, escasean en la dieta de varios segmentos de la población. Sin embargo, sobran alimentos ricos en sodio, grasas y azúcares añadidos. as etapas de la vida

La conducta y los hábitos alimentarios, que influyen en las preferencias de alimentos, se adquieren de forma gradual desde la primera infancia, en un proceso en el que el niño aumenta el control e independencia frente a sus padres, hasta llegar a la adolescencia. Como resultado final se obtiene la configuración de los hábitos alimentarios que marcarán, en la edad adulta, preferencias y aversiones definitivas. Esos hábitos van a influir de forma positiva o negativa no sólo en el estado de salud actual, sino que serán promotores de salud o riesgo a enfermar en las etapas posteriores de la vida. Muchos hábitos duraderos saludables (o poco saludables) se establecen en la adolescencia, consolidándose para toda la vida. El entorno familiar y escolar tiene una importante misión a la hora de estimular la actitud del adolescente hacia determinados alimentos y el consumo de los mismos. Es primordial que los adolescentes se acerquen a la nutrición adecuada y mantengan dietas sanas, dentro del contexto de su propia forma de vida y gustos individuales. Es fundamental que los jóvenes aprendan que una correcta

alimentación, junto con la práctica regular de ejercicio físico, constituye la base principal de un estilo de vida saludable y es el factor protector más importante en la lucha con todos los cambios, que se experimentan en la adolescencia, se encuentran relacionados directamente con la nutrición, y una alimentación recomendable (adecuada, suficiente, equilibrada, higiénica, variada, accesible), dará como resultado en la mayoría de los casos un individuo adulto sano. Pero el proceso no es tan simple, ya que es necesario tomar en cuenta las modificaciones psicológicas y sociales que ocurren durante la adolescencia. La nutrición juega un papel crítico en el desarrollo del adolescente y el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorablemente sobre el crecimiento somático y la maduración sexual. ntra enfermedades futuras, muy frecuentes en el medio en que vivimos

Los alimentos dan una identidad al joven, lo que le permite formar parte de un grupo, llevándole a adoptar con facilidad dietas vegetarianas, naturistas, de control de peso, de aumento de masa muscular, etc. En ocasiones la comida sirve para canalizar la angustia y la no adaptación, adquiriéndose hábitos de no comer (provocando desnutrición) o comer por compulsión (produciendo obesidad). La preocupación que tienen las y los adolescentes por su imagen corporal les condiciona a llevar a cabo dietas restrictivas para acercarse a un ideal de belleza, influenciados por los modelos sociales del momento y que pueden dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria. Las chicas pueden sentir la presión de sus amigas para estar delgadas y limitar lo que comen, los chicos pueden querer hacer una dieta rica en proteínas para un deporte o evento social específico. Por eso es muy importante que la familia sepa transmitir a los hijos respeto y aceptación de su propio cuerpo, al mismo tiempo que hábitos alimentarios y de vida adecuados

Lactancia materna:

- Ventajas: la leche materna contiene todos los nutrientes necesarios para el niño. También, presenta anticuerpos procedentes de la madre y que protegen al bebé los primeros meses de vida. Es económica y cómoda ya que no hay que prepararla.

Además, se están realizando estudios cuyos primeros resultados demuestran que la lactancia materna previene el riesgo de padecer cáncer de mama.

- Desventajas: la lactancia materna requiere más tiempo y dedicación de la madre ya que los bebés necesitan más tomas en menos tiempo. Los primeros días existen molestias hasta que se desarrolla una buena técnica. Por último, la madre debe tener cuidado con los medicamentos que toma y reducir la cafeína y el alcohol.

La alimentación durante la primera infancia es fundamental para sentar las bases alimentarias del resto de la vida, así como también para proteger al niño de posibles enfermedades. El organismo de los peques está en pleno desarrollo, motivo por el cual es imprescindible que reciban una nutrición equilibrada y saludable desde la concepción

## Conclusión

Un alimento saludable puede pasar por un proceso industrial y seguir siendo saludable pero también puede dejar de serlo si se somete a procesos o transformaciones fisicoquímicas que disminuye su calidad nutricional o por la incorporación significativa de aditivos artificiales o por su pobre valor nutritivo y elevado valor calórico. Por otro lado, la alimentación saludable debe incluir aspectos sobre frecuencia de consumo de cada tipo de alimento, cantidad de alimento consumido y formas de preparación e ingredientes de dicho alimento o comida. En conclusión, la alimentación saludable no se limita solo al alimento sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona.

## Referencias

Liria, M. R. Guía para la evaluación sensorial de los alimentos. Instituto de Investigación Nutricional-IIN. Centro Internacional de Agricultura Tropical- CIAT. Lima, 2007. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Publicación en el Diario Oficial de la Federación 22 de enero de 2013. Rivera DJ, Cuevas L, Shamah LT et al.: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2012. Petrich P: Hombres de maíz, hombres de carne. En: El Correo, Revista de la UNESCO 1987;5.