



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

“Pasión por estudiar”



MATERIA

Epidemiología



CATEDRÁTICO

Víctor Manuel Nery Gonzalez



ALUMNA

Fany Yareni Hernandez Lopez



CARRERA

ENFERMERIA



Grado y grupo

4to

Pichucalco, Chiapas; a 2 de diciembre del 2020

Introducción

Una nutrición adecuada es la base del desarrollo de las personas porque trae consigo una buena salud que se traduce, finalmente, en una mejor calidad de vida para los individuos.

Tal es su importancia que organismos internacionales defienden el derecho de las personas a tener acceso a alimentos de calidad y en cantidad suficiente. En México, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos también protege este derecho a través de la Ley General de Desarrollo Social y en la Ley General de Salud.

Según la FAO, la seguridad alimentaria consiste en que todas las personas tengan “en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana” .

Desarrollo

Alimentación:

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Si tienes antecedentes de cáncer de mama o estás en tratamiento, la buena alimentación es especialmente importante para ti. Lo que comes puede influir en tu sistema inmunitario, tu estado de ánimo y tu nivel de energía.

Ningún alimento o dieta puede impedir la aparición del cáncer de mama. Si bien los investigadores aún están estudiando los efectos de comer alimentos no saludables (en inglés) en el riesgo de tener cáncer de mama y su recurrencia, lo que sí sabemos es que el sobrepeso (en inglés) es un factor de riesgo, tanto de la primera aparición del cáncer de mama como de su recurrencia. En esta sección puedes aprender a comer de una forma que mantenga tu cuerpo lo más sano posible.

Una alimentación sana permite por un lado que nuestro organismo funcione con normalidad, que cubra nuestras necesidades fisiológicas básicas, y por otro, reduce el riesgo de padecer enfermedades a corto y largo plazo.

Además, aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos son en realidad términos distintos.

- La alimentación, es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse, es decir, es la acción de ingerir alimentos.



- La dieta, es el conjunto de comidas y bebidas que toma o debe tomar una persona que tiene regulada su alimentación a diario. No tiene por qué estar enfocada a la reducción de peso, o a ninguna patología como la obesidad. Sin embargo, la dieta se puede modificar para conseguir diversos objetivos, como la pérdida o subida de peso. Se considera una dieta equilibrada cuando aporta al organismo todos los nutrientes a través de los alimentos para mantener sus funciones vitales.
- La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos, la salud y especialmente en la determinación de una dieta. También es la ciencia que estudia los procesos fisiológicos y metabólicos que ocurren en el organismo con la ingesta de alimentos (digestión, absorción, asimilación, etc...)

Las necesidades del cuerpo humano son estructurales, energéticas y reguladoras, para ello la aportamos mediante los nutrientes.

- Estructurales: Proteínas, Minerales y agua
- Energéticas: Glúcidos, Lípidos y Proteínas
- Reguladoras: Minerales, Vitaminas y agua



¿Qué se entiende por alimentación saludable?

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud. Ten en cuenta que este apartado hace referencia a la alimentación saludable en general, y lo puedes utilizar como base en tu alimentación diaria. En caso de presentar síntomas específicos relacionados con la enfermedad o el tratamiento, debes dirigirte al apartado de recomendaciones dietéticas específicas.

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

¿Qué características debe de tener una alimentación saludable?

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:

Tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua. Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día. Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional. Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud. Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.

¿Qué características debe de tener una alimentación saludable?

Los alimentos se agrupan en función de su composición mayoritaria en nutrientes, reflejada en las tablas de composición de los alimentos, que son muy utilizadas para planificar la dieta. Otra forma de clasificarlos se basa en la utilización o rentabilidad que el organismo obtiene de cada uno de los nutrientes contenido en un alimento determinado.

Ciertos nutrientes, como el hierro y el calcio, por ejemplo, se encuentran muy repartidos en alimentos como legumbres y verduras; sin embargo el organismo no los aprovecha tan

óptimamente como cuando proceden de la carne y derivados y de la leche, respectivamente.

Básicamente, los alimentos se agrupan en los siguientes grupos: energéticos, que incluyen los hidratos de carbono (CHO) y las grasas; plásticos (proteínas), que intervienen como constructores; y reguladores (vitaminas y minerales).

Puedes ver esta clasificación en la tabla 1; la tabla 2 muestra los nutrientes que aportan los distintos alimentos.

TABLA 1

ENERGÉTICOS	CHO: pasta, arroz, legumbres, patatas, cereales, bollería, pan, azúcar. Grasos: aceites, mantequilla, margarina, nata, tocino, etc.
PLÁSTICOS	Proteicos: carne, pescado, huevos, embutidos, legumbres, frutos secos. Lácteos: leche, yogur, quesos, natillas, flanes, etc.
REGULADORES	Hortalizas y verduras: preferentemente crudas. Frutas: preferentemente crudas.

TABLA 2

ALIMENTOS	NUTRIENTES
LECHE Y DERIVADOS	Calcio, proteínas, vitaminas grupo B, A y D.
CARNE, HUEVOS Y PESCADOS	Proteínas, grasas, hierro, zinc, vitaminas grupo B, A y D.
CEREALES Y DERIVADOS Y LEGUMBRES	CHO, proteínas, vitaminas del grupo B, fibra.
FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS	Vitaminas, CHO, fibra y minerales.
GRASAS Y ACEITES	Grasas y vitaminas A, E, D y K.
GOLOSINAS Y AZÚCARES	CHO

¿QUÉ CANTIDAD DE CADA ALIMENTO SE DEBE CONSUMIR?

El concepto de cantidad está unido al de ración. Por ración entendemos la cantidad o porción de alimento adecuada a la medida de un plato «normal»; también puede hacer referencia a una o diversas unidades: huevo, yogur, piezas de fruta, etc. En la siguiente tabla de frecuencia recomendada para cada grupo de alimentos, encontraremos las medidas caseras y su peso por ración equivalente para un adulto sano (tabla 3). Pero recuerda que son recomendaciones generales, si presentas poco apetito o algún síntoma específico debes seguir otras recomendaciones.

La tabla de frecuencia recomendada para cada grupo de alimentos te servirá de guía (tabla 3)

TABLA 3

FRECUENCIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Mediadas caseras 1 plato normal	
FRUTAS 	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
VERDURAS 		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
LÁCTEOS 		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40-60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
ACEITE DE OLIVA 		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
PAN y CEREALES 		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas "María" (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAÍZ Y PATATA 		SEMANAL (raciones / semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas
LEGUMBRES 	2-4		60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PÉSCADO 	4-5 (1-2 azul)		150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS, AVES 	3-4 carne magra		130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS 	4-5 huevos		60-75 g	1 huevo
FRUTOS SECOS 	3-7		20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS 	OCASIONALMENTE			
ACTIVIDAD FÍSICA 	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
AGUA (y líquidos de bebida) 		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar...

¿CÓMO PLANIFICAR LA DIETA PARA QUE SEA EQUILIBRADA Y SALUDABLE?

Una alimentación saludable consiste en comer de todo sin exceso y distribuir los alimentos a lo largo del día con un esquema semejante al siguiente:

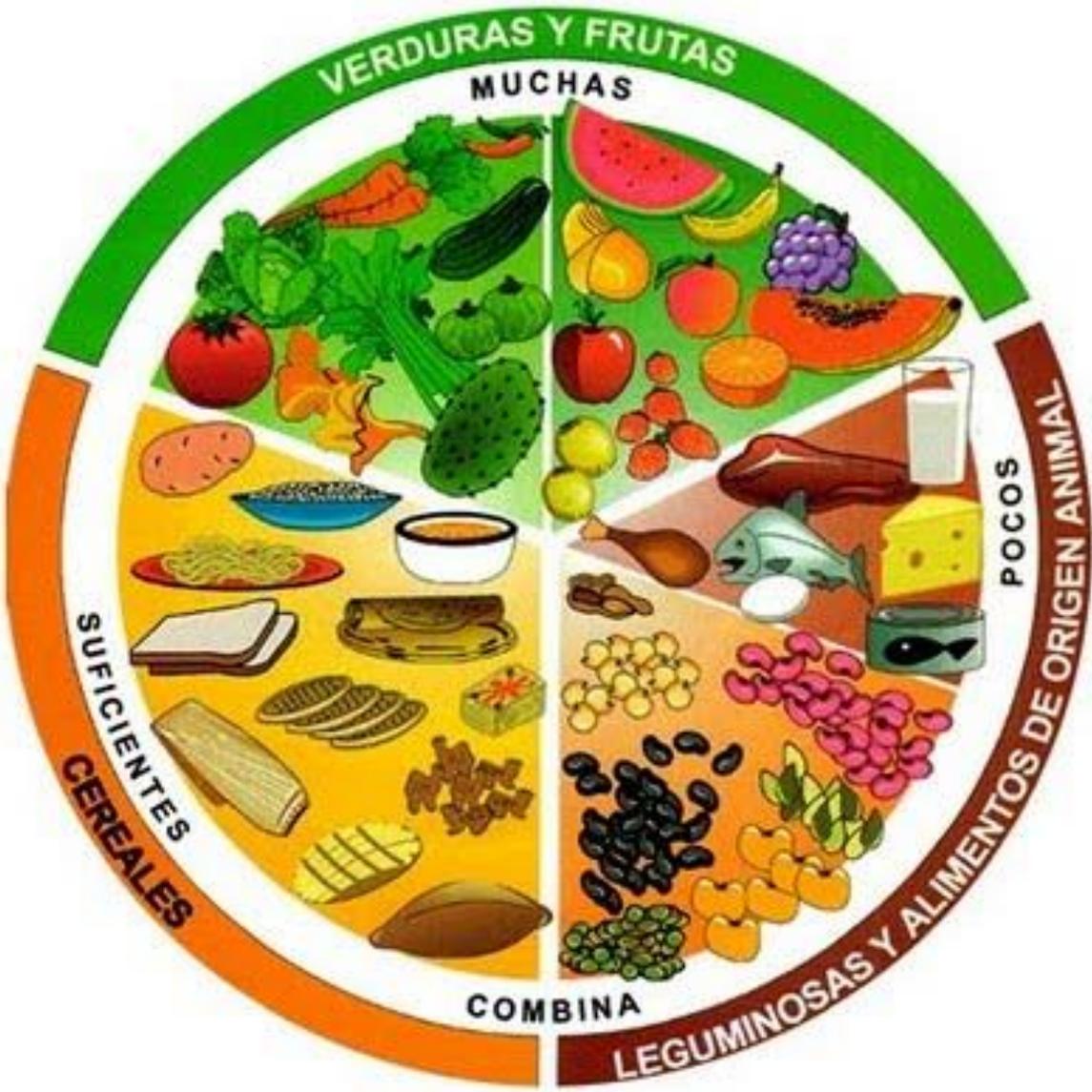
Ejemplo de menú diario:

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none">- Leche o yogur.- Pan, galletas (tipo María) o cereales.- Fruta.	<ul style="list-style-type: none">- Infusión.- Pan, queso o jamón.- Fruta.	<ul style="list-style-type: none">- Pasta, patata, arroz o legumbre.- Carne, pescado o huevos.- Guarnición: ensalada o verdura.- Pan.- Fruta.	<ul style="list-style-type: none">- Leche o yogur.- Cereales o galletas- Fruta.	<ul style="list-style-type: none">- Ensalada o verdura.- Carne, pescado o huevos.- Guarnición: patatas o arroz.- Pan.- Fruta o postre lácteo.

Plato del buen comer

El plato del buen comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México.

Ejemplo del plato del buen comer



Conclusión

La buena alimentación o buena nutrición, es la clave para mantener el cuerpo sano. Diariamente debemos alimentara tres billones de células que conforman nuestro cuerpo. El buen funcionamiento del cuerpo humano depende de la integridad de nuestras células; esta se logra a través de una sana alimentación. El problema es que la mayoría de los alimentos de hoy transformación que éstos sufren antes de llegar a consumirse. La clave para obtener una buena nutrición es saber equilibrar la ingesta de límite de calorías diarias, sino también observar cuál es su fuente. Todo esto repercute en su peso, ya sea que aumente, disminuya o se mantenga igual. Además, requiere de vitaminas y minerales, que se encuentran en los alimentos y en complementos nutricionales.