



Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat
Navarro Avendaño

Nombre del profesor: Julibeth Martínez
Guillen

Nombre del trabajo: Ensayo “unidad 4”.

Materia: Nutrición en el adulto mayor

Grado: 6 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 26 de julio 2021

En este trabajo abordaremos el tema calidad de vida consiste en una serie de condiciones de las que debe gozar un individuo para poder satisfacer sus necesidades, para que nos sirvan esta no solo ayuda a una persona a sobrevivir, si no que hacen que la persona viva con comodidad, sus factores y dimensiones básicas para su medición, algo muy importante su relación con la salud.

Como podemos tener calidad de vida, llegamos a tenerla cuando existe bienestar físico, nos referimos a la salud e integridad física de la persona, bienestar material todo lo referente al nivel de ingreso y la posesión de bienes, bienestar social incluye todo lo relacionado con la interacción con los demás, bienestar emocional y desarrollo personal.

También se comentan los hábitos alimenticios, la importancia que tiene desarrollar buenos hábitos alimenticios, en la niñez, que es la alimentación, la higiene alimentaria y como contribuye este a la conservación de alimentos.

De igual forma se describen las sustancias antinutritivas y donde las encontramos. Aludimos lo relevante que es el descanso para el cuerpo, la media del sueño y como se ve afectado durante el envejecimiento.

La calidad de vida es un conjunto de factores que da bienestar a una persona, tanto en el aspecto material como en el emocional. Suele tener dimensiones básicas para su medición son: el funcionamiento social, físico y cognitivo; la movilidad y el cuidado personal; el bienestar emocional.

“La calidad de vida relacionada con la salud es un concepto multidimensional que se basa en la percepción subjetiva del paciente” (Universidad del Sureste,2020).

Considero que es multidimensional ya que concierne varios aspectos, en este caso son; físicos, psicológicos y sociales. El concepto de calidad de vida relacionada con la salud, llegó al campo de los cuidados sanitarios con la mirada de que el bienestar de los pacientes es un punto importante de ser considerado tanto en su tratamiento como en el sustento de vida.

A continuación, hablaremos de los hábitos alimentarios, estos consisten en patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias.

“Desarrollar buenos hábitos alimenticios es esencial para que las comidas produzcan los beneficios esperados en nuestro cuerpo” (Universidad del Sureste,2020).

Opino que los buenos hábitos alimentarios son indispensables ya que por medio de estos podemos obtener los nutrientes, vitaminas y minerales esenciales para que nuestro cuerpo y mente se desarrollen de manera adecuada. Así mismo tener menos probabilidades de subir de peso por consumo excesivo de grasas y azúcares, o bajarlos por deficiencia de nutrientes.

“La alimentación es un acto voluntario que realizamos cotidianamente”

(Universidad del Sureste,2020).

Estoy de acuerdo con lo anterior, ya que la alimentación es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo, abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Esto depende de varios factores, entre ellos: Los gustos y los hábitos alimenticios, los alimentos al alcance, las costumbres de la familia y la sociedad en que vivimos. Ciertas creencias individuales y sociales. También existen factores que determinan los hábitos alimentarios como son los factores fisiológicos (sexo, edad, herencia genética, estados de salud, etc.), factores ambientales (disponibilidad de alimentos), factores económicos, o factores socioculturales (tradición gastronómica, creencias religiosas, estatus social, estilos de vida).

“La Infancia es el momento óptimo para adquirir los buenos hábitos alimentarios”

(Universidad del Sureste,2020).

Conuerdo con lo mencionado, durante nuestra infancia muchos de los hábitos saludables comienzan siendo un juego de imitación de las conductas de las personas mayores, para conseguir incorporar esos hábitos saludables a las rutinas diarias hay que ser constantes y pacientes e insistir para que así el proceso educativo se vaya instaurando y pueda dar fruto.

Si en la infancia se adquieren hábitos de alimentación y actividad física adecuados, se mantendrán en gran medida a lo largo de la vida, ayudarán a los niños a prevenir obesidad, así como numerosas enfermedades cardiovasculares, gozar de la vida con energía, bienestar y salud.

Algo muy importante en nuestros alimentos, es la higiene y su conservación, gracias a estos podemos proteger nuestros alimentos de agentes contaminantes.

“Una correcta higiene y manipulación de alimentos es fundamental para evitar distintas enfermedades y alteraciones en los alimentos” (Universidad del Sureste,2020).

Coincido, que la higiene alimentaria consta de medidas que se deben adoptar para garantizar la inocuidad de los alimentos en todas las etapas de la cadena de producción, si manipulamos los alimentos practicando normas higiénicas adecuadas evitaremos enfermarnos por consumir un alimento contaminado. Algo que puede ayudarnos a llevar a cabo la inocuidad de los alimentos, es la seguridad alimentaria el conjunto de medidas que garantizan que los alimentos que consumimos sean inocuos y conserven sus propiedades nutritivas, para garantizarla y evitar enfermedades de origen alimentario.

Continuare hablando de las sustancias antinutritivas, se encuentran naturalmente en los alimentos vegetales y animales. Estas bloquean o interfieren con la forma en que nuestro organismo absorbe otros nutrientes. Por lo tanto, los antinutrientes pueden disminuir la cantidad de nutrientes que realmente obtenemos de los alimentos.

“Las sustancias antinutritivas debemos saber que forman parte de alimentos habituales de nuestra dieta y que no suponen ningún riesgo para la salud siempre que se siga una alimentación variada y saludable” (Universidad del Sureste,2020).

Por tal motivo, considero que es preciso llevar a cabo buenos hábitos alimenticios, que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Acompañados de descanso, consiste en un estado de actividad mental y física reducida, que hace que el individuo se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades

cotidianas. La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada. La media de sueño es de 6 a 8 horas, el estrés y el estilo de vida pueden interrumpir el patrón de sueño e inducir al uso de medicación, cuando se llega a una edad avanzada, tiende a disminuir el tiempo total de sueño a expensas, de frecuentes trastornos por ansiedad y depresión.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es el “bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y, en última instancia el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación” (Universidad del Sureste,2020).

Considero que, para lograr una buena calidad de vida, la familia juega un papel primordial, la higiene personal al igual que los auto cuidados de la salud, como los controles preventivos. En conjunto son indispensables y necesarios para todos los individuos.

A manera de conclusión, la calidad de vida engloba tanto lo físico, social y psicológico, este proporciona al ser humano cierta comodidad y bienestar. Por tal motivo se relaciona con la salud. Comprendí que los buenos hábitos alimenticios deben ser inculcados desde la niñez ya que es la etapa mas adecuada para hacerlo, esto ayudara a mantenerlos a lo largo de nuestra vida, prevendrán el sobrepeso y esto contribuirá a evitar muchas enfermedades.

Durante nuestra alimentación es primordial la higiene ya que cuando manipulamos los alimentos o en su proceso de producción estos pueden ser contaminados, por tal motivo debemos de tomar medidas que se adopten para garantizar la inocuidad de los alimentos, esto ocasionara su conservación.

Percibí que las sustancias antinutritivas, se encuentran en alimentos que consumimos día a día, estos no suelen ser dañinos siempre y cuando nuestra dieta sea adecuada y variada, ya que estas sustancias suelen ocasionar que los nutrientes de algunos alimentos no sean absorbidos de manera correcta.

Cabe destacar, que una persona con calidad de vida, debe tener familia, concebir buenos hábitos alimenticios, en estos incluyen una buena alimentación, realizar actividad física, un descanso optimo, higiene personal, auto cuidados de la salud, para conservar un buen estado de salud.

Bibliografía:

Universidad del sureste (2021) antología de Nutrición en el adulto mayor.pdf pág. 76-89 recuperado [d7d7d2e98671d18fecfe74fbe3f83a2b-LC-LNU604.pdf](#)