



**Mi Universidad**

## **CAPITULO I**

**NOMBRE DEL ALUMNO: ERIKA YATZIRI CASTILLO FIGUEROA**

**TEMA:** "PROMOCION DE LA EDUCACION ALIMENTARIA EN PERSONAS CON HIPERTENSION DE 40 A 60 AÑOS"

**CARRERA: II**

**MATERIA: SEMINARIO DE TESIS**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. ERVIN SILVESTRE CASTILLO**

**CARRERA: ENFERMERIA**

**SEMESTRE: 8° CUATRIMESTRE**

# CAPITULO I

## 1.1 DESCRIPCION DEL PROBLEMA

Desde hace mucho tiempo la sociedad humana a sufrido de ciertos problemas de alimentación debido a que no poseen información necesaria sobre cómo llevar a cabo una alimentación saludable o simplemente no desean llevar una alimentación sana. En nuestro medio podemos encontrar una gran variedad de alimentos y bebidas, muchas de ellas nos proporcionan la energía necesaria para poder realizar las actividades cotidianas, pero también existen ciertos alimentos que no las proporcionan, provocando alteraciones en la salud e incluso la muerte.

Muchas de las consecuencias que puede provocar una mala alimentación son las enfermedades como la diabetes, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo como la anemia, la dislipidemia y algunos tipos de cánceres e infecciones, pero con una alimentación sana se pueden evitar enfermedades crónicas, y además éstas pueden proveer los nutrientes y las vitaminas necesarias para que las personas puedan gozar de una buena salud. Una mala alimentación significa atentar contra el crecimiento y desarrollo del cuerpo, la capacidad de respuesta cognitiva e intelectual, la agilidad física y al mismo tiempo comprometen la salud.

Los factores sociales y culturales tienen una influencia muy grande sobre lo que come la gente, cómo preparan sus alimentos, sus prácticas alimentarias y los alimentos que prefieren, por lo que los hábitos y prácticas alimentarias son la causa principal, o importante de la malnutrición, las personas deben de conocer sus hábitos y sus prácticas alimentarias, para que de esta manera se puedan ayudar a reforzar los elementos positivos y luchar para cambiar los negativos y así mejorar la alimentación.

Según la Licenciada Diana Portilla, nutricionista del Hospital Clínica Bíblica, menciona: “En todas las edades se podría descuidar la alimentación, esto depende de los hábitos adquiridos y de las situaciones en las que la persona se desenvuelva. Una mala alimentación puede traer problemas gastrointestinales como diarrea o estreñimiento”.

La sociedad hoy en día practica hábitos alimenticios no saludables y además no llevan a cabo ciertas actividades físicas para poder tener un control sobre su estado de salud. Muchas personas tienen a llevar hábitos alimenticios malos por muchos factores, como pueden ser la edad, la preferencia de ciertos alimentos, la influencia de las demás personas puede llevar a practicar malos hábitos alimenticios.

La situación de salud que se vive actualmente como es el covid-19 llevo a toda la población mundial a resguardarse en sus hogares lo que provoco muchos cambios en la vida de las personas, como fue en el estilo de vida y la práctica alimenticia que esta llevaba, la pandemia provocó que las personas adoptaran nuevos estilos alimenticios y eso llevó a que la población comenzara a tener problemas de salud debido al tipo de alimentación que se practicaba.

Según informes de la organización mundial de la salud (OMS) una dieta saludable ayuda a protegernos de una mal nutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmitibles como la diabetes, las cardiopatías, la hipertensión arterial y el cáncer. El plato del buen comer saludable creado por expertos en nutrición de la escuela de salud pública de Harvard y los editores en publicación de salud de Harvard, es una guía para crear comidas saludables y equilibradas. Un estudio realizado en México entre agosto del 2019 y marzo del 2020 revela que cerca de la mitad 47,5 % de los consumidores mexicanos consumen comida saludable de 3 a 4 veces por semana. En tanto, caso un tercio de los encuestados 30,1 % afirmo consumir alimentos buenos para la salud una o dos veces cada 7

días. Algunos de los alimentos saludables preferidos en México son las ensaladas y las verduras al vapor.

Hoy en día toda la sociedad padece de muchas enfermedades, incluso desconociéndolas, lo que provoca que las personas sigan con su alimentación habitual. El ejemplo más claro que representa a esta situación es la Hipertensión Arterial, una enfermedad crónica degenerativa que amenaza la vida de las personas, debido a la cantidad de sodio que está presente en los alimentos, por esta razón está directamente relacionada con la HTA. El sodio es aportado en la dieta por tres fuentes: la sal añadida al cocinar o para darle sabor a las comidas, el sodio contenido en los alimentos y el agua que consumimos, pero la principal fuente de sodio de la dieta es la sal de mesa.

El sodio, además, de ser utilizado como conservante, por ejemplo, en los alimentos enlatados, embutidos y precocinados porque se adiciona sodio para su conservación. Actualmente existen en el mercado infinidad de productos con bajo contenido en sal, por ello es necesario educar al consumidor que precisa seguir una dieta controlada en sodio a leer el etiquetado de los productos, también éste debe saber qué tipo de restricción le ha prescrito su médico. Respecto al contenido de sodio de los propios alimentos, los más ricos son los de origen animal como la carne, huevos y lácteos y los alimentos precocinados. Las bebidas gaseosas contienen sodio como conservante, por ello debe limitarse su consumo. El agua que bebemos también puede contener cantidades importantes de sodio. El 10% del sodio ingerido proviene del agua consumida.

La problemática que se presenta hoy en día en la sociedad en general es la obesidad y el sobrepeso que afecta desde niños hasta los adultos esto es debido a una mala alimentación. En donde los hábitos que se practican no son muy saludables del todo ya que pocas personas llevan una alimentación sana y otras una alimentación mala. Es por estas razones que la sociedad en la actualidad padece de muchas enfermedades y de esta manera la

salud se ve comprometida, sumando a esto otra problemática es la hipertensión arterial en donde si no se tiene la información necesaria para prevenir y controlar puede ser trágica para la salud, pero al tener conocimiento podemos sobrepasar estos problemas de salud y así poder disfrutar de la vida. El presente trabajo pretende, contribuir en una mejora salud alimenticia de la colonia lázaro cárdenas permitiendo así nuevos hábitos alimenticios como una manera de prevenir enfermedades como lo es la hipertensión arterial para que así las personas puedan gozar de una muy buena salud y de una buena alimentación.

## 1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA

1. ¿Qué es la alimentación?
2. ¿Poseen las personas hipertensas de la colonia lázaro cárdenas conocimiento sobre el plato del buen comer?
3. ¿Cómo influye una mala alimentación en personas hipertensas?
4. ¿Tienen las personas hipertensas de la colonia lázaro cárdenas una dieta adecuada a su patología?
5. ¿Identifican las personas hipertensas los alimentos saludables y los no saludables para su salud?
6. ¿Conocen las personas hipertensas de la colonia lázaro cárdenas la importancia de tener una educación alimentaria?
7. ¿Saben cuáles son los beneficios de la alimentación saludable?
8. ¿Cuáles son las complicaciones de una mala alimentación?

## **1.3. OBJETIVOS**

### **1.3.1 OBJETIVO GENERAL**

Mejorar la calidad de vida del paciente mediante la creación de planes dietéticos para que de esta manera las personas de lázaro cárdenas puedan mejorar en su estado de salud y en su alimentación.

### **1.3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Definir el concepto de alimentación a las personas hipertensas de la colonia lázaro cárdenas
- Aumentar el conocimiento de las personas hipertensas de la colonia lázaro cárdenas sobre la importancia del plato del buen comer.
- Informar a las personas hipertensas sobre las consecuencias que una mala elección alimenticia puede provocar en su salud.
- Contribuir en la elección de los alimentos adecuados de acuerdo a la enfermedad que poseen para así poder tener los nutrientes necesarios.
- Dar a conocer a las personas de la colonia Lázaro Cárdenas la importancia de la educación alimentaria para el mantenimiento de una buena hipertensión arterial
- Orientar y promover a la población a llevar una dieta saludable para beneficio de su salud.
- Hacer reflexionar a las personas hipertensas de la colonia lázaro cárdenas sobre los hábitos alimenticios que esta práctica y si estos son los necesarios para su enfermedad que posee.
- Explicar a las personas de la colonia lázaro cárdenas sobre las complicaciones que conlleva una mala alimentación.