



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICION

MATERIA: TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA

ACTIVIDAD: ENSAYO UNIDAD II

TEMA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE; NUTRICIÓN Y SALUD PERSONAL

DOCENTE: NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO

ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ

9° CUATRIMESTRE

TAPACHULA, CHIAPAS A; 8 DE JUNIO DEL 2022

ALIMENTACIÓN SALUDABLE; NUTRICIÓN Y SALUD PERSONAL

INTRODUCCION

El estilo de vida, o los hábitos y costumbres que tenga una persona, puede ser beneficioso para la salud, pero también puede llegar a dañarla o a influir de modo negativo sobre ella. Por ejemplo, una persona que mantiene una alimentación saludable y que realiza actividad física de manera frecuente tiene mayor posibilidad de gozar de buena salud en un futuro. Una alimentación saludable debería ser un objetivo primordial en la vida de cada uno de nosotros ya que nos permitirá disfrutar de una vida más de longeva y de buena calidad.

En la actualidad, se debería tener muy presente la importancia de adquirir unos hábitos adecuados para practicar una alimentación sana, suficiente y equilibrada. Los efectos positivos o negativos de nuestra alimentación, tendrán repercusión tarde o temprano en nuestra salud. La historia de la alimentación está estrechamente relacionada con la evolución del hombre. Todos los seres vivos necesitan alimentarse para vivir. Los hábitos alimentarios del ser humano han ido variando para poder adaptarse a las adversidades que el medio presentaba. Es así, que desde tiempo atrás se conocía que la salud y la alimentación estaban relacionadas. Se supo que había la posibilidad de enfermarse cuando se consumía ciertos alimentos y si se estaba enfermo de algo, había alimentos que se podían consumir y otros no.

Para llevar a cabo una correcta nutrición debemos conocer las necesidades de nuestro organismo en función de la edad, sexo y actividad que realizamos. La dieta es el resultado de la selección de los alimentos que vamos a ingerir para proporcionar los nutrientes que requiere nuestro organismo. Por ello las dietas dependen de otros factores o condicionantes como la cultura, la disponibilidad de los alimentos y los gustos específicos de cada persona, entre otros.

DESARROLLO

La nutrición es el proceso por el cual los nutrientes contenidos en los alimentos satisfacen las necesidades de nuestro organismo y permiten el desarrollo adecuado de nuestros sistemas y aparatos con el fin de proporcionarnos energía suficiente para nuestra actividad diaria.

La alimentación tiene gran importancia en la salud de la población. La dieta forma parte del entorno que afecta a los individuos, y constituye, además, un elemento de abordaje esencial en la promoción de la salud, en la prevención de las enfermedades y en la rehabilitación de los enfermos. Las enfermedades del ser humano han variado a lo largo de la historia. Muchas de las que estaban relacionadas con la escasez de alimentos o la malnutrición han desaparecido en la mayoría de los países desarrollados y han dado paso a otras de carácter degenerativo o a enfermedades crónicas. También han aparecido otras ligadas a la sobrealimentación derivadas de las costumbres alimentarias y malos hábitos de vida de la sociedad, como, por ejemplo;

1. NEOPLASIA

La neoplasia es la formación anormal de un tejido de carácter tumoral, tanto benigno como maligno, de forma descontrolada y autónoma. Se produce de forma independiente al resto de tejidos. La neoplasia puede ser asintomática -sobre todo si es benigna- o generar alteraciones en el organismo. El tipo de síntomas variará en función de la localización y el tipo de neoplasia. Las causas del cáncer son numerosas y no totalmente conocidas. Existen causas endógenas, relacionadas con la herencia genética de los individuos y causas exógenas, entre las que se encuentran la contaminación ambiental, el tabaco, la dieta, infecciones víricas, lesiones precancerosas, etc.

Factores alimentarios y nutricionales han sido ampliamente asociados con distintas neoplasias, los cánceres estarían relacionados con dichos factores. Las distintas evidencias epidemiológicas sugieren que casi todas las neoplasias estarían ligadas, en parte, a factores ambientales. Dejando aparte el consumo de tabaco, la dieta tendría un importante papel en esta asociación entre estilos de vida y cáncer.

2. DIABETES MELLITUS

La diabetes mellitus es una enfermedad que se produce cuando el páncreas no puede fabricar insulina suficiente o cuando ésta no logra actuar en el organismo porque las células no responden a su estímulo. Hay dos tipos principales de diabetes: **Diabetes mellitus tipo 1 y Diabetes mellitus tipo 2**. También existen dos tipos de diabetes coyunturales: **diabetes gestacional y diabetes inducida**.

La educación nutricional en el paciente diabético o con riesgo de padecerla adquiere gran trascendencia en tanto que forma parte de la estrategia terapéutica y/o preventiva no sólo de la DM en sí misma, sino de los frecuentes factores de riesgo asociados, así como de las complicaciones clásicamente asociadas a la DM.

3. ENFERMEDADES ORALES (CAIRES)

La salud bucal es un componente de la salud general del hombre, en la actualidad existe una elevada cultura en la población sobre temas de salud, otorgándole gran valor a la salud bucodental. La etiología de las enfermedades bucales es multifactorial, los hábitos nutricionales constituyen un riesgo importante y el estomatólogo debe conocer la dieta de sus pacientes para brindar los consejos necesarios para su modificación positiva y prevenir las enfermedades orales.

Las modificaciones de la alimentación y del estilo de vida tienen un enorme potencial para reducir el riesgo de enfermedad y mejorar la esperanza y la calidad de vida de la población. Se puede concluir que; la alimentación desempeña un papel importante en la prevención de las enfermedades

Referencias

- Gómez, D., Crespo, L., Mesa, N., y Parra, S. (2021). "Repercusión de la Nutrición en la Salud Bucal". Correo Científico Médico. Recuperado el día 8/06/22 [Repercusión de la nutrición en la salud bucal | Crespo Cuenca | Correo Científico Médico \(sld.cu\)](#)
- NetMD Connect Healthcare. (9 de abril 2019). Nutrición y Metabolismo en el Paciente Oncológico. <https://netmd.org/nutrcion/nutrcion-articulos/nutrición-y-metabolismo-en-el-paciente-oncológico>

