



Mi Universidad

ENSAYO

NOMBRE DEL ALUMNO: Jarumy Azuceli Ortiz López.

TEMA: Información alimentaria y nutricional.

PARCIAL: IV

MATERIA: Epidemiología.

NOMBRE DEL PROFESOR: Alfonso Velázquez Pérez.

LICENCIATURA: En enfermería.

CUATRIMESTRE: 4°

INTRODUCCIÓN

Comer bien es importante para todos. Los tipos y las cantidades de alimentos que comemos afectan el nivel de energía, el estado de ánimo y la autoestima. Llevar un estilo de vida saludable es clave para mantener el cuerpo fuerte y evitar enfermedades. Para esto va en conjunto un peso saludable y una alimentación balanceada, tener que hacer actividades físicas para prevenir ciertas enfermedades, dejar el sedentarismo para ello y evitar alimentos muy concentrados.

INFORMACIÓN ALIMENTARIA, INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Una alimentación saludable es aquella que integra a cada individuo alimentos saludables y necesarios para que cubra cada necesidad nutrimental que les falta por obtener. El consumo de frutas y verduras constituye una parte importante de nuestra alimentación por ser una fuente primordial de nutrientes. La ingesta de estos alimentos reduce el riesgo de padecer enfermedades como cardiopatías, cáncer, diabetes y obesidad.

Los alimentos y las bebidas proporcionan la energía y los nutrientes que las personas necesitan para mejorar la salud, controlar las enfermedades y reducir el riesgo de las mismas. Encuentre recursos sobre nutrición que le ayuden a prestar atención a qué, cuándo, con qué frecuencia, por qué y cuánto come y bebe, así como a manejar las enfermedades y las afecciones de salud.

Una alimentación saludable nos ayuda a tener un buen estado de salud, a sanar o realizar procesos de recuperación, a combatir enfermedades e infecciones y a evitar enfermedades crónicas degenerativas causadas por la obesidad.

Los sistemas de vigilancia alimentaria y nutricional son fundamentales para definir la calidad de los alimentos así como para plantear un diagnóstico integral que permita sustentar proyectos, diseñar estrategias y programas de políticas públicas que permitan garantizar las dimensiones de seguridad alimentaria en las distintas regiones.

Existen diferentes factores que influyen en el consumo de estos alimentos como son las preferencias, que están predeterminadas genéticamente y se modifican a lo largo de la vida también influyen los conocimientos adquiridos a partir de la información nutricional que las personas encuentran en diferentes medios como la televisión, la escuela, los centros de salud, la familia, entre otros. En las diferentes etapas de la vida en los que incluyen infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento requieren de muchos nutrientes para estar bien de salud y prevenir muchas apariciones de enfermedades como las mencionadas y seguir un estilo de vida saludable, también realizar ciertas actividades físicas/ejercicios de forma regular para evitar las apariciones de enfermedades como por ejemplo el sobre peso, etc.

La preparación de los alimentos debe ser higiénica, es mucho mejor preparar los alimentos en casa y si es posible comer en compañía de la familia o amigos para poder disfrutar ese

momento. La dieta debe de ser variada y suficiente. Debemos aprovechar también los alimentos regionales en donde vivimos y los de cada estación ya que eso también nos ayudará a tener una alimentación variada y económica.

Otra cosa importante es incluir en las comidas principales (desayuno, comida, cena) todos los grupos de alimentos, consumiendo más verduras, debido a que nos dan satisfacción y contienen fibra, agua, vitaminas y elementos inorgánicos (minerales). Bebe agua simple en abundancia, y además puedes consumir agua de frutas sin azúcar. Evita bebidas azucaradas como jugos, refrescos o aguas frescas con poca o nada de azúcar.

Aprende a reconocer las señales de tu cuerpo, evita comer de más, deja de comer cuando te sientas satisfecho. Si en algún lugar te sirven grandes porciones puedes compartir, pedir que te sirvan menos o lo que ya no te comas, para llevar.

BIBLIOGRAFIA

- ANDERS AHLBOM, FUNDAMENTOS DE EPIDEMIOLOGIA, SIGLO XX EDITORES, 2009.
- RAYMOND S GREENBERG, EPIDEMIOLOGIA MEDICA, EL MANUAL MODERNO, 2012