



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Yarinet Pereida Montes

Nombre del tema: Alimentación Saludable, problemas relacionados con la alimentación humana.

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Enfermería Comunitaria

Nombre del profesor: L.E. Sandra Yasmin Ruiz Flores.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 7mo.

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco Chiapas a 22 de septiembre del 2022.

ALIMENTACION SALUDABLE

¿QUE ES?

Lo primero que debes saber es que una alimentación saludable nos ayuda a cubrir las necesidades nutricionales que requerimos para que nuestro cuerpo funcione correctamente.



¿PARA QUE NOS SIRVE?

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.

¿EN QUE CONSISTE?

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.



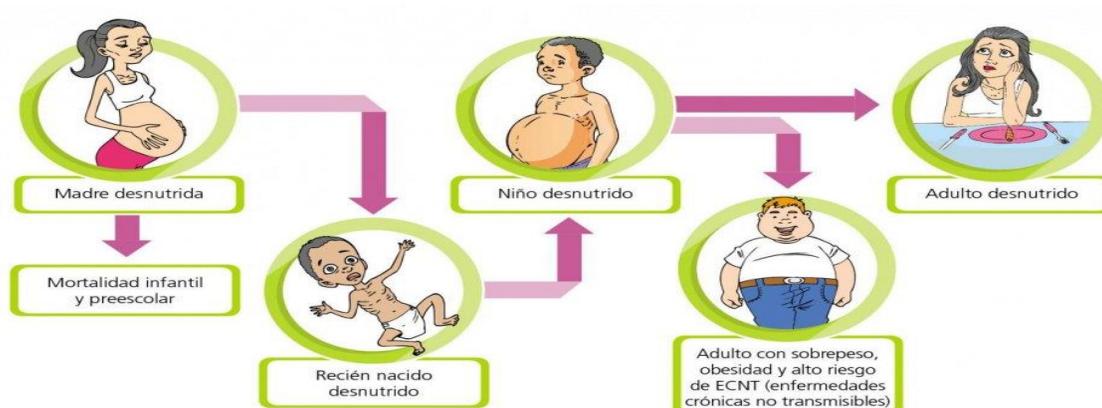
La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable.

PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACION HUMANA.

Comemos alimentos con exceso de calorías y con mínimos nutrientes esenciales que no cubren las necesidades de nuestro organismo



Cogemos sobrepeso, dejamos de comer para perder lo y creamos mayores deficiencias a nuestro organismo, en minerales, vitaminas, fitonutrientes.



PROBLEMA CON LOS ALIMENTOS PROCESADOS

se entiende por "alimento procesado" a cualquier alimento que está manipulado por el hombre, que contiene ingredientes añadidos, y que normalmente es alto en sal y en azúcar y en aditivos químicos. "Un alimento fresco es aquel que sólo tiene un ingrediente, máximo dos o tres", precisa.



PROBLEMAS DE NUTRICION POR CARENCIA

Desnutrición: La desnutrición es el resultado de la escasez de alimentos o de llevar una dieta inadecuada, también se puede definir como una afección que presente el cuerpo cuando no recibe los nutrientes suficientes para vivir adecuada

Anemia: La causa más común de padecer anemia es por no tener suficiente hierro.

PROBLEMAS DE NUTRICION POR EXCESO

Obesidad: Cuando se tiene un exceso de grasa en el cuerpo se dice que una persona padece de obesidad, y a diferencia del sobrepeso que significa pesar demasiado, si una persona tiene un mayor peso en relación con su estatura puede incrementar el riesgo de padecer diabetes, y otras enfermedades.



Diabetes: La diabetes es una enfermedad metabólica que se presenta con mucha frecuencia entre la población general, y se caracteriza por tener altos niveles de azúcares (glucosa) en la sangre.

Hipertensión arterial:

Conforme se envejece una persona es más propensa a tener la presión arterial alta, debido a que los vasos sanguíneos se vuelven más rígidos con el paso del tiempo, tener hipertensión puede llevar a padecer de más afecciones.



BIBLIOGRAFIA

OBTENIDO DE LAS SIGUIENTES DIRECCIONES DE INTERNET

[¿Qué es la alimentación saludable? | Hablemos de salud | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](http://www.gob.mx)

[alimentación saludable - Búsqueda \(bing.com\)](https://www.bing.com)

[La alimentación actual y sus problemas para la salud actual. | Cuidando Salud](#)