



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Rosalinda Santiago Ramírez

Nombre del tema: alimentación saludable

Nombre de la Materia: Enfermería comunitaria

Nombre del profesor: Lic. Sandra Jasmín Ruíz Flores

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: séptimo cuatrimestre

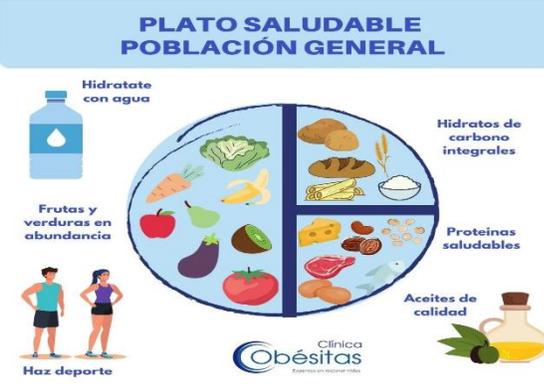
Alimentación saludable y problemas con la alimentación humana

La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.

Es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

Comer una dieta saludable puede reducir su riesgo de obesidad y enfermedades tales como diabetes, cardiopatía, accidentes cerebrovasculares, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

Los trastornos de la alimentación más frecuentes incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y el trastorno por evitación y restricción de la ingesta de alimentos. Cada uno de estos trastornos está asociado con diferentes síntomas, pero a veces coinciden.



Nutrientes esenciales que el CUERPO NECESITA

No los podemos ver pero cada uno de estos nutrientes tiene un papel fundamental en el funcionamiento de nuestro organismo.

- Proteínas:** Ayudan en la formación de anticuerpos, hormonas y sustancias esenciales. Se pueden encontrar en carnes rojas, pescados, mariscos, huevos, lácteos y leguminosas.
- Carbohidratos:** Proporcionan energía a todas las células y tejidos del cuerpo. Se pueden encontrar en el arroz, la pasta, el pan, la avena, la quínoa, entre otros.
- Minerales:** Se encuentra principalmente, junto a las vitaminas, en frutas y en verduras. Algunos de los más importantes son el magnesio, el calcio, el fósforo y el hierro.
- Grasas:** Las grasas proporcionan energía, mantienen la piel y el cabello saludables y ayudan en la formación de hormonas. Se recomienda consumir grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, las cuales se encuentran en frutos secos, aceites vegetales, aguacates, pescado, entre otros.
- Vitaminas:** Fortalecen huesos y dientes, mantienen la piel saludable, entre otras funciones. Algunas de las más importantes son la A, D, E, K, B1, B2, B3 y C.
- Agua:** Es quizá el nutriente más importante para el cuerpo humano. Se deben tomar de 2 a 3 litros diarios, dependiendo de cada cuerpo.

Aprende INSTITUTE



SURESTE

Los trastornos de la alimentación, también llamados trastornos de la conducta alimentaria, son enfermedades médicas graves con una influencia biológica que se caracterizan por alteraciones graves de las conductas alimentarias.



La alimentación hoy en día está cargada de productos procesados, de aditivos, de pesticidas, de hormonas de crecimiento, y es muy baja en nutrientes esenciales. Todo ello afecta al metabolismo energético de las personas, al sistema endocrino, al digestivo, al circulatorio y al inmune, principalmente.



Son varios los estudios científicos que han afirmado que el consumo de una gran cantidad de alimentos procesados puede aumentar el riesgo de trastornos cardiovasculares, trastornos metabólicos, como la obesidad y la diabetes, enfermedades coronarias y enfermedades cerebrovasculares.

La mala nutrición es una de las principales causas de patologías y problemas de salud en todo el mundo. Y en esta mala nutrición tienen un peso importante los alimentos procesados. De hecho, este tipo de alimentos contienen altas cantidades de grasas de baja calidad, azúcares y sal agregadas, poca cantidad de fibras dietéticas y una cantidad insignificante de nutrientes beneficios que, además, son malos para la salud.

Los alimentos naturales son alimentos completos, cuidan la salud del corazón y las arterias, contienen fibra que mejora el tránsito intestinal y son versátil.

¿Qué nutrientes aportan los distintos grupos de alimentos?

CARNES ✓ Proteínas ✓ Vitaminas del grupo B	PESCADO ✓ Proteínas ✓ Vitaminas ABD ✓ Minerales ✓ Grasas insat. ✓ Ácid. grasos omega 3	CEREALES ✓ Vitaminas del grupo B ✓ Minerales ✓ Fibra	HUEVOS ✓ Vitamina D (yema) ✓ Grasas (yema) ✓ Proteínas (claro)
FRUTAS Y VERDURAS ✓ Vitaminas ✓ Minerales ✓ Fibra	LÁCTEOS ✓ Proteínas ✓ Calcio	LEGUMBRES ✓ Proteínas ✓ Minerales ✓ Fibra	FRUTOS SECOS ✓ Proteínas ✓ Minerales ✓ Grasas insat. ✓ Fibra

Alimentos naturales vegetales: verduras, frutas, legumbres, vegetales, frutos secos o semillas.
 Alimentos animales: carnes, pescados, mariscos, huevos y leche.
 también llamados orgánicos son beneficiosos para tu cuerpo debido a sus propiedades. Aportan diversos micronutrientes (minerales y vitaminas). Una buena alimentación es una vida saludable.



Bibliografía

1. <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
2. <https://www.bupasalud.com.mx/salud/alimentacionsaludable>
3. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion#:~:text=Los%20trastornos%20de%20la%20alimentaci%C3%B3n%20m%C3%A1s%20frecuentes%20incluyen%20la%20anorexia,s%C3%ADntomas%20pero%20a%20veces%20coinciden.>
4. <https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-problemas-alimentacion-actual-procesados-etiquetado-20180518084533.html>
5. <https://www.ceupe.mx/blog/como-afectan-los-alimentos-procesados-a-la-salud.html#:~:text=Son%20varios%20los%20estudios%20cient%C3%ADficos,enfermedades%20coronarias%20y%20enfermedades%20cerebrovasculares.>
6. <https://www.jappi.com.co/tendencias/beneficios-de-los-alimentos-naturales/>

Bibliografía

1.