



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Nancy del Carmen Valencia Hernández

Nombre del tema: Valoración Alimentaria

Parcial: II

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Alfonzo Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: 4°C

Pichucalco, Chiapas .14 de noviembre del 2023

INTRODUCCION

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud. Tenemos en cuenta que este apartado hace referencia a la alimentación saludable en general, y lo puedes utilizar como base en tu alimentación diaria. En caso de presentar síntomas específicos relacionados con la enfermedad o el tratamiento, debes dirigirte al apartado de recomendaciones dietéticas específicas.

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

Para asegurar un buen alimentos se lleva a cabo adecuadamente, es necesario que el niño(a) continúe recibiendo leche materna como alimento principal. Los nuevos alimentos servirán para complementar la dieta en cantidad y calidad y no para sustituir la alimentación al pecho.

Esta alimentación complementaria debe ser oportuna, o sea no introducir alimentos diferentes a la leche materna, antes de los seis meses de edad, ni muy tarde a esa edad.

VALORACIÓN ALIMENTARIA

Diariamente, al consumir alimentos no hay conocimiento claro de sus contenidos nutricionales, calorías, cantidades de sodio o azúcar y se habla que es preferible consumir más proteínas que harinas o que son mejores las dietas recomendadas por los conocidos o encontradas en páginas de internet que consultar a un especialista.

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en función de su edad y salud.

Nuestra primera incógnita ¿Cómo se cubren nuestras necesidades nutricionales? Para ello debemos recordar cuales son los nutrientes que nos aportan los alimentos (macronutrientes: hidratos de carbono, proteínas y grasas y micronutrientes: vitaminas y minerales)

Una vez que conocemos los nutrientes necesarios podremos señalar que una dieta saludable tiene que:

Ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%.

Hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.

Tenemos que consumir la cantidad de alimentos adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.

Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla y al estado de salud.

Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.) a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.

Características de una alimentación saludable

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:

- ✓ proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además, hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.

- ✓ Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- ✓ Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- ✓ Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.

CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN DE ACUERDO AL DESARROLLO Y CAPACIDAD DEL NIÑO O NIÑA

Edad	Capacidad de ingerir alimentos
0-6 meses	Chupa y toma agua. Solo debe tomar leche materna
6-9 meses	Empieza a adquirir capacidad para deglutir, masticar, tragar, y digerir alimentos un poco más enteros.
9-12 meses	Mastica y adquiere destrezas para comenzar a comer.
12-23 meses	Se integra más al grupo familiar y puede comer los mismos alimentos; sin embargo su alimentación debe prepararse de manera muy higiénica con alimentos disponibles en el hogar y de alto valor nutritivo.

ALIMENTACIÓN DE INFANTIL

Dentro de este grupo resaltan los menores de 4 años, porque son de mayor riesgo nutricional debido a su mayor requerimiento energético y a la limitada capacidad del estómago para consumir los alimentos que necesita en 3 o 4 tiempos de comida.

A esta edad, los niños están incorporando nuevos alimentos a su dieta, lo que implica conocer nuevos sabores, texturas, colores. Estas experiencias generan sensaciones de agrado o de rechazo lo que influye directamente en el patrón alimentario que se adquiera. Por esta razón se afirma que en la etapa preescolar se consolidan los hábitos alimentarios.

Durante este período los niños deben recibir la misma alimentación que el resto de la familia.

El preescolar está en etapa de desarrollar sus habilidades motoras, lo que es muy importante en la adquisición de independencia al comer. Es por eso que se deben seguir las siguientes recomendaciones:

- ✚ Brindar las comidas en un ambiente familiar tranquilo y de cariño.
- ✚ Dar alimentos que le sean familiares, porque los niños/as aceptan mejor aquellos alimentos que consumen sus padres.
- ✚ Cada nuevo alimento que se incorpore a la dieta, debe darse gradualmente, prefiriendo los alimentos solos a los combinados, porque así los reconocerán fácilmente.
- ✚ Ofrecer alimentos en trozos pequeños, de esta manera será más fácil utilizar la cuchara y el tenedor y desarrollar independencia para comer.
- ✚ Deben evitarse alimentos con sabores muy fuertes y las comidas muy condimentadas. Brindar alimentos con diferentes texturas y colores para reforzar sus habilidades masticatorias y estimular el apetito.

RACIONES RECOMENDADAS PARA EL INFANTIL

Alimentos	cantidad	frecuencia
Cereal (arroz, pastas) Maíz o tortillas Pan Frijoles Papas, (o yuca, camote, malanga, ñame).	1 taza 1 ½ unidades 3 unidades 1 ½ cucharón 1 unidad o trozo pequeños	Diaria Diaria/por tiempo de comida Diaria Diaria Diaria
Verduras Frutas.	2 porciones pequeñas 2 unidades pequeñas	Diaria Diaria
Leche o Derivados Queso	3 tazas 1 trozo pequeño 1 unidad	Diario Diario Diario o mínimo 3 veces por semana
Huevo Carnes, pescado y mariscos.	1 trozo pequeño (2 onzas)	Diario o mínimo 3 veces por semana
Azúcar Aceite o grasa.	5 cucharaditas 3 cucharaditas	Diario Diario

ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR.

Grupo de niños y niñas entre los 6 y 12 años

El escolar tiene una velocidad de crecimiento más lenta, su estómago le permite comer mayor cantidad de alimentos y sus hábitos alimentarios ya están formados e integrados a la dieta familiar.

A esta edad el niño ocupa una parte importante de su tiempo en la escuela, compartiendo con otros niños y ha adquirido bastante independencia. Esta mayor independencia y la influencia de los medios de comunicación o de sus compañeros, con frecuencia les hacen tomar decisiones equivocadas respecto a los alimentos que deben comer.

Dentro de los errores más comunes encontramos:

- ✚ Desayunos escasos, de baja calidad o ausencia de este tiempo de comida. El desayuno es muy importante ya que se ha comprobado una menor capacidad de atención y de aprendizaje en escolares que no desayunan.
- ✚ Almuerzos insuficientes o mal seleccionados, sobre todo cuando se consumen fuera del hogar y la elección de los alimentos queda a criterio del niño.
- ✚ Meriendas donde el tipo de alimentos preferidos son productos de poca o nula calidad nutricional.

Por estas razones y otras que afectan directamente su salud, existen muchos escolares que se han quedado con baja talla para su edad, especialmente en el sector rural y en familias muy pobres. Destaca también la existencia de niños con sobrepeso y obesidad especialmente en las zonas urbanas. Por lo tanto es necesario que los adultos enseñen a los escolares, a seleccionar y combinar los alimentos para lograr una alimentación que permita un desarrollo y crecimiento adecuado.

RACIONES RECOMENDADAS PARA EL ESCOLAR

Alimentos	Cantidad	frecuencia
Cereal (arroz, pastas)	1 taza	Diaria
Maíz o tortillas Pan	2 unidades	Diaria/por tiempo de comida
Frijoles Papas, (o yuca, camote, malanga, ñame)	6 unidades	Diaria
	½ cucharón	Diaria
	1 unidad mediana	Diaria
	2 porciones medianas	Diaria
Verduras Frutas	2 porciones medianas	Diaria
	2 unidades medianas	Diaria
Leche o Derivados Queso	3 tazas	Diaria
	1 trozo (1 onza)	Diaria o mínimo 3 veces por semana
	1 unidad	
Huevo Carnes, pescado y mariscos	1 trozo mediano (2 a 2 ½ onzas)	Tres veces por semana
Azúcar Aceite o grasa	6 cucharaditas	Diaria
	4 cucharaditas	Diaria

ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE.

Grupo de niños y niñas entre 12 a 18 años

En este grupo existen subgrupos que obedecen a los marcados cambios que se producen durante la pubertad (aproximadamente los 12 años), en cuanto a velocidad de crecimiento, actividad física, desarrollo de la sexualidad y la personalidad. Esta edad es la más difícil del individuo pues no es niño ni adulto.

A esto se suma la incomprensión de la sociedad que en ciertos momentos considera sus conductas infantiles y en otros, propias de los adultos.

La Organización Mundial de la Salud OMS definió en 1975 adolescencia como la etapa en la cual hay cambios:

- ✓ Biológicos, donde el individuo progresa desde la aparición inicial de las características sexuales secundarias, hasta la madurez sexual;
- ✓ Sicológicos, donde los procesos sicológicos y las formas de identificación evolucionan desde los de un niño a los de un adulto;
- ✓ Sociales, donde se realiza una transición del estado de dependencia socioeconómica total a una independencia relativa.

La alimentación del adolescente debe cumplir con las siguientes características:

- ✚ Ser suficiente, variada y equilibrada con el objeto de cubrir sus necesidades energéticas y de nutrientes.
- ✚ Mantener 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena) de ser posible.
- ✚ No dejar de tomar el desayuno, pues es la primera alimentación después de un ayuno prolongado, y es recomendable que esté compuesto por cereales, leche, frijoles y alguna fruta.
- ✚ La merienda debe incluir leche sola, mezcladas con frutas, frutas solas y en refrescos, pan en todas sus variedades.
- ✚ Es aconsejable restringir la ingesta de jugos azucarados y bebidas de botella y en lo posible cambiarlos por jugos de fruta natural.

Es importante agregar mínimo una ración más de cada uno de los grupos de alimentos del cuadro sugerido para el escolar.

- ✚ Para evitar incrementos exagerados de peso:
- ✚ Reducir el consumo excesivo de grasa, esto además evitará problemas cardiovasculares cuando sea adulto.
- ✚ Limitar el consumo de azúcares y aumentar la ingesta de hidratos de carbono complejos, como cereales integrales, verduras y frutas principales que aportan fibra.

ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS.

Edad adulta de 20 a 65 años.

En su etapa inicial entre los 20 a 30 años existe estabilidad de la composición corporal y desde esa edad se inicia el proceso de deterioro, cuya repercusión se aprecia después de los 65 años de edad.

En el largo período de la vida adulta una alimentación y nutrición equilibrada permitirá, atenuar los efectos en la tercera edad.

Recomendaciones individuales:

- ✚ Consumir una dieta lo más variable posible
- ✚ Productos lácteos; preferir el consumo de la leche descremada y quesos desgrasados, asegurar su consumo en la mujer.
- ✚ Productos cárnicos; asegurar su consumo en la mujer y preferir el pescado, mariscos y carnes magras.
- ✚ Huevo: Consumirlo mínimo dos veces a la semana o preferir el consumo de clara de huevo.
- ✚ Verduras y frutas, incluyendo tubérculos: preferir el consumo diario y fresco de verduras y frutas.
- ✚ Cereales y Leguminosas: Estimular su consumo mezclado, de preferencia frijoles, avena y pan integral.
- ✚ Azúcar: Evitar el consumo excesivo.
- ✚ Grasas: Preferir el consumo de aceites vegetales, de preferencia aceite de maíz, soya, girasol, algodón, canola y de oliva.
- ✚ Evitar el consumo excesivo de sal.

ALIMENTACIÓN DE LOS ANCIANOS

Una serie de características coloca a los ancianos como un grupo de alto riesgo nutricional entre las que se encuentran la inseguridad social y económica, coexistencia de varios padecimientos generalmente crónico degenerativo y traumáticos, enfermedades agudas, afecciones psico sociales, limitaciones motoras y sensoriales. Una adecuada alimentación contribuye en forma importante a una buena calidad de vida del adulto mayor. La alimentación ideal para una persona anciana en buen estado de salud, no difiere en gran medida de la de individuos más jóvenes. Sin embargo, la existencia de diversas alteraciones hace necesario efectuar algunas adaptaciones en cuanto al tipo y forma de los alimentos.

Las enfermedades más comunes y las consideraciones utilizadas en la planificación de prevención y tratamiento dietético son: desnutrición, anemia, osteoporosis, estreñimiento, obesidad, enfermedad cardiovascular, deshidratación y otras.

El estado de nutrición en las personas adultas mayores está relacionado con el proceso de envejecimiento y por el estado de nutrición mantenido a lo largo de la vida. Durante el envejecimiento, se producen diversos cambios como el aumento o disminución de órganos internos, tejidos musculares y tejidos óseos de nuestro organismo (masa magra corpórea), resultado de alteraciones metabólicas y alimentarias, de sus capacidades funcionales, en ocasiones por la polifarmacia y por la situación socioeconómica, que afectan al estado nutricional de las personas y que en varios casos coinciden con la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles.

Por ello, es esencial que exista un estado nutricional óptimo en la vejez, para obtenerlo es necesaria una alimentación adecuada. En la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, "Servicios básicos de salud.

CARACTERÍSTICAS	¿CÓMO SE LOGRA?	
<p>Completa: Contiene todos los nutrimentos en cada tiempo de comida.</p>	Elegir un alimento de cada grupo, siguiendo la guía del Plato del Bien Comer	
<p>Equilibrada: Que los alimentos contengan entre sí las proporciones de nutrimentos adecuados.</p>	Elegir alimentos de elaboración simple, moderados en ingredientes, por ejemplo: Elegir una carne magra en lugar de chicharrón o carnitas. Elegir pan integral en lugar de pan dulce.	
<p>Inocua: Su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.</p>	Lavar los alimentos antes de cocinarlos. Ser cuidadoso de los lugares en donde se consumen alimentos preparados.	
<p>Suficiente: Consumir la cantidad necesaria cubriendo las necesidades nutricionales personales para cada etapa de la vida.</p>	Respetar horarios de comidas y evitar ayunos prolongados nos ayudará a comer justo lo que se necesita, evitando atracones por episodios de hambre. Saborear las comidas. Evitar comer hasta quedar satisfecho.	
<p>Variada: Elegir alimentos de diferentes tipos, colores, olores y consistencia. De esta manera se podrá disfrutar de todos los beneficios nutrimentales de los alimentos.</p>	Se pueden construir diferentes platillos con alimentos similares o equivalentes. Por ejemplo: 2 quesadillas de queso panela con flor de calabaza, equivalen a un sándwich de pollo con jitomate y lechuga.	
<p>Adecuada: que sea acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.</p>	Adaptar los ingredientes de los platillos elegidos ajustándolos a las necesidades prefiriendo alimentos altos en fibra y bajos en grasas saturadas, azúcares y sodio.	

SE RECOMIENDA:

1. Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena).
2. Comer la mayor variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas.
3. Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz).
4. Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado).
5. Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal.
6. Beber agua natural (mínimo litro y medio al día).
7. Procurar la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos.
8. Realizar 30 minutos de actividad física al día.
9. Comer con tranquilidad, en compañía de preferencia en familia y disfrutar de su alimentación.

CONCLUSIÓN

Generalizando, se puede decir que 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.

Para lograrlo, 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.

La selección del tipo de indicadores a utilizar para evaluar el estado de nutrición de un individuo o grupo poblacional depende de los objetivos que se persiguen al realizar la misma, de los recursos disponibles en términos económicos, materiales y humanos, por lo cual, una correcta selección de los indicadores a utilizar traerá consigo información objetiva y oportuna para generar la intervención adecuada.

Bibliografía

1. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-saludable-en-la-vejez?idiom=es#:~:text=Comer%20la%20mayor%20variedad%20posible,%2C%20aceites%2C%20az%C3%BAcares%20y%20sal.>
2. <https://www.minsalud.gov.co/Documents/Salud%20P%C3%BAblica/habitos-saludables/salud-nutricional-grupos-alimentos-mnsalud-2014.pdf>
3. <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/1655bbdf759debd e8f0403d020cdad9f.pdf>
4. <https://labuenanutricion.com/blog/que-es-la-alimentacion-saludable/>
5. <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacionsaludable.>
6. <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
7. <https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-saludable-para-todos>
8. <https://kitchenacademy.es/biblioteca/nutricion/alimentacion-saludable>
9. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
10. https://cesni-biblioteca.org/archivos/63-Volumen_9.pdf
11. <https://fisiologia.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2019/02/2-Valoraci%C3%B3n-nutricional-Anexos.pdf>
12. <https://institutodyn.com/valoracion-nutricional-metodos-evaluacion/>