



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: LOURDES ALVAREZ HERNANDEZ

Nombre del tema: CARACTERISTICAS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE

Parcial: II

Nombre de la Materia: EPIDEMIOLOGIA

Nombre del profesor: ALFONZO VELASQUEZ RAMIREZ

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: 4TO

Fuente bibliográfica

Antología UDS

<https://www.youtube.com/watch?v=eD7XYTaWsB0><https://www.youtube.com/watch?v=IGGpHkFgX4>

INTRODUCCION

Las características de una alimentación saludable consisten en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, 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. algunas características importantes para desarrollar una alimentación saludable que debemos de tener siempre en cuenta es que la dieta tiene que ser completa, equilibrada, variada, inocua, suficiente, y adecuada en estas 6 características son las que se deben cumplir en una alimentación balanceada y se adapta según el grupo etario al que cada individuo pertenece dependiendo la edad en el que se clasifique, pediátrico, infantil, adolescente, adulto y adulto mayor. La evaluación del estado nutricional de un individuo permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo. La historia clínica y psicosocial ayuda a detectar posibles deficiencias y a conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios.

PEDIATRICO

La dieta para un niño pediátrico consiste en la lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida aporta muchos beneficios tanto al niño como a la madre. Entre ellos destaca la protección frente a las infecciones gastrointestinales, La lactancia materna es la forma óptima de alimentar a los bebés, ya que proporciona los nutrientes que necesitan de forma equilibrada, al tiempo que protege frente a la morbilidad y la mortalidad debido a enfermedades infecciosas. La leche materna también es una fuente importante de energía y nutrientes para los niños de 6 a 23 meses. Puede aportar más de la mitad de las necesidades energéticas del niño entre los 6 y los 12 meses, y un tercio entre los 12 y los 24 meses. La lecha materna también es una fuente esencial de energía y nutrientes durante las enfermedades, y reduce la mortalidad de los niños malnutridos.

Alrededor de los seis meses, las necesidades de energía y nutrientes del lactante empiezan a ser superiores a lo que puede aportar la leche materna, por lo que se hace necesaria la introducción de una alimentación complementaria. A esa edad el niño también está suficientemente desarrollado para recibir otros alimentos. Si no se introducen alimentos complementarios alrededor de los seis meses o si son administrados de forma inadecuada, el crecimiento del niño puede verse afectado. La alimentación complementaria Se considera un proceso por el cual se ofrecen al lactante alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna o de una fórmula infantil, como complemento y no como sustitución de esta.

INFANTIL

se extiende entre los 6 y 11-12 años, es una etapa en que el niño aprende sobre el mundo exterior y donde se hace cada vez más independiente de sus padres. Desarrolla una conciencia o sentido de responsabilidad sobre temas que a ellos les parecen importantes por esta razón es importante que desde pequeños tengan buena educación alimentaria traída desde casa.

Es una etapa de importante desarrollo intelectual y físico en el niño, por lo que necesitará una buena planificación en su alimentación para obtener todos los nutrientes necesarios para estudiar y realizar todas las actividades físicas que le depara su día a día. El niño deberá comer 5 veces al día dando especial importancia al desayuno que estará compuesto por un lácteo, cereal y fruta. Se deben incluir alimentos como las verduras, arroz, pastas, legumbre, carne, pescado, huevos y frutas asegurándonos de que frutas, verduras y alimentos ricos en fibra están presentes a diario. Es conveniente evitar el consumo excesivo de azúcares e hidratos de carbono porque pueden acarrear problemas de obesidad y dentales. Es recomendable no hacer comparaciones entre niños, ni sobre la cantidad de alimentos que consumen ni sobre el ritmo del crecimiento. Es más importante la calidad de lo que comen que la cantidad y de ello dependerá su salud futura.

ADOLESCENCIA

La adolescencia puede ser una de las etapas más complejas para el ser humano, debido a los cambios fisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociológicos que tienen lugar durante la misma. Este periodo comienza alrededor de los doce años para las niñas y de los trece para los niños. Debido a los cambios físicos y psíquicos presentes en estas edades las necesidades nutricionales cobran gran importancia, al incidir directamente en el crecimiento y en la maduración sexual.

Los nutrientes necesarios que ocupa un adolescente son las proteínas ya que sintetizan tejidos lo cual les ayuda a ellos que están en el pleno desarrollo muscular y crecimiento, Las vitaminas: intervienen en los procesos metabólicos, muy activos durante la adolescencia. Los minerales: al igual que las vitaminas, intervienen en el funcionamiento correcto de los sistemas enzimáticos. El calcio es un macroelemento mineral muy esencial ya que servirá para el desarrollo del esqueleto. Si el adolescente es reacio al consumo de leches o equivalentes, puede completar esta necesidad con los frutos secos, como fuente alternativa del calcio. El hierro: es necesario durante la adolescencia debido al incremento en el volumen sanguíneo que tiene lugar en estas edades. En las chicas, el consumo de hierro cobra gran importancia debido a la pérdida del mismo en la menstruación. • El zinc: se puede encontrar en una dieta que aporte alimentos de origen vegetal o en las semillas de los vegetales. • Buena hidratación: el consumo de líquidos ya sean zumos, lácteos o agua es imprescindible durante este periodo para la buena realización de los procesos biológicos

ADULTO

Esta es una etapa importante y de sumo cuidado y balance en nuestra alimentación ya que es el periodo más largo de nuestras vidas en el cual un correcto estado nutricional viene dado por lo que se conoce como “dieta equilibrada” que junto con una actividad física continuada será la clave para conseguir mantener la calidad de vida durante toda nuestra existencia y prevenir enfermedades tales como la obesidad, diabetes, hipertensión, colesterol elevado o incluso la osteoporosis. Las necesidades nutricionales en este periodo

dependerán de numerosos factores como son el gusto personal, los hábitos, la educación e información nutricional, las costumbres culturales, étnicas o religiosas, las circunstancias económicas, sociales y agrícolas, la disponibilidad de los alimentos, s y, por supuesto, la edad, el sexo, el peso, las necesidades fisiológicas especiales (embarazo, lactancia, menopausia), la actividad física (trabajos pesados, ligeros, moderados

ADULTO MAYOR

La alimentación del adulto mayor debe ser equilibrada acorde a las necesidades nutricionales del adulto mayor es decir que cumpla con los requerimientos nutricionales energía, proteína, grasas, vitaminas y minerales. dentro de las vitaminas debe ser la A, B, C y dentro de los minerales el hierro y el calcio son importantes para que nuestros adultos mayores tengan un óptimo estado de salud es decir prevenir o controlar un poco las enfermedades que ya tienen relacionadas con la nutrición diabetes, colesterol. Es importante observar la dentadura para así saber la textura de los alimentos que abemos de proporcionarles suave, blandas, papillas y licuadas, la alimentación debe ser equilibrada en el lácteo y origen vegetal, dentro del origen animal entran los lácteos carnes huevos, leche, carnes rojas y blancas. Dentro de las fuentes ricas en proteínas de origen vegetal encontramos las lentejas, garbanzos, frijol, aguacates y habas también es importante el consumo alto de frutas ya que a través de ellas obtienen vitaminas del complejo B vitaminas C y ácido fólico ejempló acelga, espinacas y los integrales avena trigo etc. el agua es muy importante ya que en esta etapa disminuye mucho su apetito de sed por eso debemos incluirlo en los caldos. En este grupo además de una serie de factores asociados propios de la edad, dificultad de masticación, disminución de secreciones digestivas del aparato digestivo, el problema fundamental con el que se tropieza al organizar la dieta de los mayores es que sus hábitos alimentarios están muy arraigados y muchas veces son erróneos. Las necesidades nutricionales y energéticas se establecen de forma muy genérica ya que cada persona tiene un ritmo de envejecimiento y situaciones personales diferentes (grado de apetito, ciertas enfermedades, gustos...). No obstante, generalmente lo que se produce es una disminución del gasto energético por lo que las calorías totales que se ingieren también deben disminuir sin por ello descuidar su aporte nutritivo.