



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Juan Antonio Cruz Hernández

Nombre del tema: Características de una Alimentación Correcta

Parcial: 1°

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4°

INTRODUCCIÓN

La alimentación es algo fundamental en la vida diaria de todo ser vivo que habita en la tierra. Nosotros los seres humanos también necesitamos de una alimentación para poder obtener energía y así poder realizar nuestras actividades cotidianas.

Muchas veces los seres humanos no llevamos una alimentación saludable o bien nos sabemos lo que esta nos ofrece.

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 alimentación es importante para todos combinandola con otros factores como el ejercicio podemos tener un mejor desarrollo de nuestro sistema, así también la prevención de ciertas enfermedades. Es importante recalcar que la una alimentación correcta dependerá de la edad y la etapa en la que se encuentre el individuo.

Existen muchos aspectos que se deben de tomar en cuenta al poner en práctica una alimentación sana, ya que esta debe ser completa, equilibrada, variada, inocua, suficiente, adecuada, y accesible.

También es importante conocer acerca de los alimentos y lo que estos nos ofrecen a nuestro sistema, el aporte calórico que nos brindan cada uno de ellos, las vitaminas, los minerales, las grasas. Los alimentos suelen ser de origen animal, vegetal que son los mas consumidos por lo humanos.

Una mala alimentación podria provocar alteraciones en nuestra salud, una alimentación alta en grasas podria provocarnos sobre peso y obesidad, es por ello que una buena alimentación debe ser equilibrada como ya mencionamos anteriormente.

DESARROLLO

Como ya mencionamos una alimentación correcta 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.

Ahora bien para un grupo de individuos pediátricos una alimentación correcta desde que nacen, los primeros meses se basa en la leche materna de la cual van a obtener el calostro de ahí obteniendo lo necesario para su funcionamiento y desarrollo, conforme va creciendo este necesita ingerir alimentos varios, balanceados que lo ayuden a tener un mejor desarrollo de su cuerpo.

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.

En cada grupo de edad es importante tener en cuenta las siguientes características para una buena alimentación:

- Completa
- Equilibrada
- Variada
- Inocua
- Suficiente
- Adecuada
- Accesible

Una alimentación correcta en la adolescencia, sabiendo que en esta etapa aun están en desarrollo es importante comer frutas y vegetales como bocadillos, disminuir el uso de mantecas y salsas pesadas, ingerir comidas balanceadas y procurar comer 3 veces al día con bocadillos, teniendo en cuenta que debe comer lo suficiente para evitar el sobrepeso, la obesidad y otros problemas derivados del mismo.

Para un adulto, la alimentación no sería la misma que se le da a un niño pediátrico o a un adolescente, esta dieta se basa en El adulto de 18 a 59 años, necesita tener una alimentación sana y variada para lograr un buen estado de salud, que le permita desempeñarse con energía en sus actividades diarias, de estudio y trabajo, lograr mantener un peso saludable y evitar el desarrollo de enfermedades crónicas, relacionadas a la mala alimentación.

Las porciones según grupo de alimentos que seguidamente se recomiendan están en función al requerimiento de energía de una persona saludable con un nivel de actividad física ligera y de ámbito urbano.

Los adultos de 18 a 59 años deben de consumir un total de 2200 Kcal provenientes de los diferentes grupos de alimentos.

Para un adulto mayor el llevar una alimentación correcta y sana es una parte fundamental en su vida ya que si no tuvo una correcta alimentación durante su etapa de desarrollo hasta la vejez este pudo causar problemas como diabetes, hipertensión, entre otras. Es por ello que, el llevar una buena alimentación es importante para su estado de salud y el control de algunas enfermedades si es que lo padece.

Un adulto mayor debe consumir pocos alimentos de origen animal sin grasa, consumir lo menos posible de grasas, azúcares, aceites y sal. Beber agua natural, suficientes cereales, incluir al menos un alimento de cada grupo del plato bien comer.

Una alimentación sana dependerá mucho de ciertos factores como la edad y la etapa en la que se encuentra cada individuo, porque como bien sabemos se necesita una alimentación especial para cada etapa en el que se desarrolla el individuo.

CONCLUSIÓN

La alimentación es un factor muy importante en la vida de los seres vivos, pero esta no solo se basa en ingerir alimentos, ya que necesitamos alimentos conforme a nuestras necesidades o bien a las necesidades de nuestro cuerpo para un óptimo desarrollo del mismo.

Es importante conocer los alimentos y los aportes que nos brindan a nuestro cuerpo para poder llevar una dieta o una alimentación que cumpla con ser inocua, variada, equilibrada, completa, etc.

Cada etapa de nuestra vida necesita una alimentación diferente, pero no solo basta con tener una buena alimentación para estar sanos, también hacer ejercicio nos ayuda a mejorar nuestro estilo de vida y nuestra salud.

Es necesario que podamos reconocer y aplicar la dieta que necesitamos en cada etapa de nuestra vida para evitar enfermedades causadas por una mala ingesta de alimentos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

(World Health Organization: WHO. (2021, 9 junio). *Alimentación del lactante y del niño pequeño*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

(¿En qué consiste una alimentación saludable? (s. f.).

<https://www.breastcancer.org/es/organizar-la-vida/dieta-nutricion/en-que-consiste-comer-saludable>

(Admin. (2021, 26 marzo). *CARACTERISTICAS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE*
- Dr. Perez Galaz. Dr. Perez Galaz.

https://drperezgalaz.com/inicio/2016/10/10/alimentacion_saludable/

Medina, J. (2018, 6 noviembre). 5 características de una alimentación correcta. *VERITest*.

<https://centroveritest.com/blogs/noticias/5-caracteristicas-de-una-alimentacion-correcta>

(Default - Stanford Medicine Children's health. (s. f.).

<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=dietasaludabledurantelaadolescencia-90-P04711#:~:text=Comer%20frutas%20y%20vegetales%20como,magros%20siempre%20que%20sea%20posible.>

Adulto de 18 a 59 años | Alimentación saludable. (s. f.).

<https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos/cantidades-por-dia>

