



**NOMBRE DEL ALUMNO: Israel de Jesús Maldonado
Tomas**

GRADO: 7mo Cuatrimestre Domingo

GRUPO: A



INTRODUCCION

Como introducción de estos temas es necesario conocer sobre la nutrición para poder instruir a los pacientes a tener una buena alimentación y de calidad.

3.5 Alimentación, nutrición y salud pública.

La alimentación y la nutrición están estrechamente relacionadas con la salud pública debido a su impacto directo en la salud y el bienestar de las poblaciones. Una alimentación adecuada y equilibrada es esencial para prevenir diversas enfermedades y garantizar un desarrollo y funcionamiento óptimo del organismo.



Desnutrición:

- Problema: La desnutrición, ya sea por déficit o por exceso, es una preocupación global. El hambre y la falta de nutrientes esenciales pueden llevar a la desnutrición crónica, mientras que la sobre ingesta de calorías y alimentos poco nutritivos puede causar obesidad.
- Impacto en Salud Pública: La desnutrición puede aumentar la susceptibilidad a enfermedades infecciosas, retrasar el desarrollo físico y cognitivo, y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas en la vida adulta.



3.5.1 Alimentación Saludable: Características.

La alimentación saludable es esencial para el bienestar general, el mantenimiento de un peso corporal óptimo, la prevención de enfermedades y la promoción de una calidad de vida generalmente buena. Una dieta saludable proporciona al cuerpo los nutrientes esenciales, energía y sustancias promotoras de la salud en cantidades adecuadas.



Principios básicos de la alimentación:
La norma destaca que la alimentación de ser:

- Completa: Incluir alimentos de todos los grupos.
- Equilibrada: Consumir los alimentos en las proporciones adecuadas.
- Inocua: Consumir alimentos que no representen riesgos para la salud.
- Suficiente: Cubrir las necesidades nutricionales de acuerdo con la etapa de vida.
- Variada: Alternar alimentos de cada grupo en las comidas.

3.5.2 Principios de alimentación saludable.

Estos son los principales principios de la alimentación saludable:

1. Equilibrio: La dieta debe proporcionar una cantidad adecuada.
2. Variedad: Incluye diferentes alimentos de cada grupo alimenticio.
3. Moderación: Evita el consumo excesivo de cualquier alimento o nutriente.
4. Adecuación: La alimentación debe ser acorde a las necesidades individuales considerando edad, género, actividad física, estado de salud y condiciones específicas
5. Calidad sobre cantidad: Selecciona alimentos que ofrezcan más nutrientes en comparación con las calorías que aportan.
6. Preferencia por alimentos naturales: Selecciona alimentos frescos y mínimamente procesados
7. Hidratación adecuada: Consumir suficiente agua es esencial para el funcionamiento adecuado de nuestro organismo.
8. Limitar sodio, azúcares y grasas saturadas/trans: Consumir estos en exceso está asociado a enfermedades como hipertensión, enfermedades cardiovasculares y diabetes.
9. Fomentar la fibra: Incluye alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, que ayudan a mejorar la digestión, reducir el colesterol y aportar saciedad.
10. Escucha a tu cuerpo: Come cuando tengas hambre y detente cuando estés satisfecho.
11. Disfruta la comida: Además de nutrirnos, comer es una experiencia sensorial y social.
12. Educación y Conciencia: Estar informado sobre los beneficios y propiedades de los alimentos permite tomar decisiones más saludables en nuestra dieta.

CONCLUSION

En conclusión de estos temas vimos sobre la nutrición y poder saber las estadísticas de la comunidad si nuestra forma de enseñar a nuestros pacientes esta funcionando.

BIBLIOGRAFIA

Alvear., L. M., Bes, G., Moreno, S., García, S., Torno, M., & Ramon, A. (2003). Salud pública y enfermería comunitaria. (2.ª ed.). McGRAW-HILL.

Anton Nardiz, M. V. (1989). Enfermería y Atención Primaria de Salud. Díaz de Santos.

Ayuso Murillo, D., Hidalgo Cerezo, Ruiz Jimenez, J., & Serrano Molina, L. (2016). Enfermería Familiar y Comunitaria. (2.a ed.). Diaz de Santos.

Fernández Nieto, M. I., Eras Carranza, J. E., Guadalupe Nuñez, s. V., & Herrera López. (2017). Epidemiología Comunitaria para Enfermería. (1ed.). MEGAGRAF.

Bernalte Benazet, A., & Miret García, M. I. (2005). Manual de Enfermería Comunitaria. Libros en Red.