



**Nombre del alumno: Elma Yahaira Jimenez
Calderón**

**Nombre del profesor: Rebeca Marili Vázquez
Escobar**

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Enfermería comunitaria

Grado: 7mo. Cuatrimestre

Grupo: "A"

Frontera Comalapa, Chiapas, a 01 diciembre 2024

Alimentación, nutrición y salud pública.



Alimentación Saludable: Características.



Principios de alimentación saludable.



Tipos de alimentación:

- **Equilibrada:** Proporciona los nutrientes necesarios en proporciones adecuadas.
- **Desequilibrada:** Carente o excesiva en ciertos nutrientes, puede llevar a problemas de salud.

Factores que influyen:

- Económicos (ingresos familiares).
- Sociales (hábitos culturales).
- Ambientales (disponibilidad de alimentos).

Importancia:

- Mantiene funciones vitales.
- Favorece el crecimiento y desarrollo.
- Previene enfermedades relacionadas con deficiencias o excesos.

Relación con la alimentación y nutrición:

- Prevención de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, hipertensión.
- Combate de problemas como desnutrición en poblaciones vulnerables.

NOM-043: Principios básicos de la alimentación: La norma destaca que la alimentación debe 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 tapa de vida.
- **Variada:** Alternar alimentos de cada grupo en las comidas.

Beneficios de una Alimentación Saludable

Físicos:

- Fortalece el sistema inmunológico.
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas.
- Mantiene un peso corporal adecuado.

Mentales:

- Mejora el estado de ánimo.
- Favorece la concentración y el rendimiento cognitivo.

Sociales:

- Promueve hábitos saludables en la familia y comunidad

Principios Fundamentales

Equilibrio:

- Proporción adecuada de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales).
- Evita excesos y deficiencias.

Variedad:

- Incluir alimentos de diferentes grupos: frutas, verduras, cereales, proteínas y grasas saludables.
- Garantiza la obtención de todos los nutrientes necesarios.

Suficiencia:

- Proveer la cantidad de energía necesaria para el crecimiento, desarrollo y actividades diarias según la edad, género y nivel de actividad física.

Moderación:

Controlar el consumo de alimentos ricos en azúcares, grasas saturadas y sodio.

Promueve el equilibrio entre ingesta calórica y gasto energético.

Seguridad Alimentaria:

- Consumir alimentos libres de contaminantes químicos, físicos y biológicos.

Clasificación de nutrientes:

Macronutrientes

- Carbohidratos, proteínas, lípidos.

Micronutrientes

- Vitaminas, minerales.

Problemas nutricionales

- **Deficiencias:** Anemia, desnutrición.
- **Excesos:** Obesidad, enfermedades cardiovasculares.

Acciones clave en salud pública

- Educación sobre hábitos saludables.
- Implementación de programas alimentarios (e.g., desayunos escolares).

Retos y Barreras para una Alimentación Saludable

Factores Económicos

- Costos elevados de alimentos saludables en algunas regiones.

Disponibilidad

- Falta de acceso a alimentos frescos en zonas rurales o urbanas marginadas.

Culturales

- Preferencias tradicionales que incluyen alimentos altos en grasas o azúcares.

Desinformación

- Influencia de publicidad engañosa o desconocimiento sobre hábitos saludables.

