



Nombre del alumno: JOSE JULIAN López García

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

Nombre del trabajo: MAPA CONCEPTUAL

Materia: **Enfermería comunitaria**

Grado: **Séptimo cuatrimestre**

Grupo: A

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS

Nutrición

La nutrición se refiere a todos los nutrientes que están en los alimentos

Involucra a los procesos que ocurren después de ingerir alimentos

Alimentación

Estilo de vida saludable

Nutrimiento

Es un elemento clave en la buena salud, tiene que ver desde la calidad de los alimentos, la cantidad que comemos y sobre todo los hábitos alimenticios, para tener un estilo de vida saludable.

Una alimentación **correcta** es muy importante para una buena salud, como la ingesta de agua potable y realizar alguna actividad física.

Es de las mejores maneras para prevenir las enfermedades cardiovasculares

Alimentos saludables.
Es fundamental llevar una dieta saludable y consumir vegetales, alimentos ricos en calcio, carnes y frutas.



Para llevar un estilo de vida saludable es necesario hacer ejercicio en forma regular, no fumar, no beber mucho alcohol.

Consumir una **dieta** saludable

Evitar el consumo de sustancias nocivas para la salud.



Estos son sustancias que provienen de los alimentos que brindan energía a las células de nuestro cuerpo y participan en reacciones químicas por las cuales funciona el metabolismo humano.

Carecer de estos nutrientes hará que se produzcan cambios importantes en nuestro cuerpo pudiendo ocasionar la muerte.



NUTRICIÓN

La actividad física es cualquier movimiento realizado por el cuerpo que tenga por consecuencia el gasto de energía mayor a la del reposo. Existe una amplia variedad de actividades físicas las cuales, si se realizan con regularidad, puede mantener o mejorar la salud.

Consecuencias fisiológicas

Al llevar una buena actividad física:

- Fortalece órganos vitales.
- Permite perder grasa.
- Fortalece los músculos y los huesos.

Al no llevar una actividad física:

- Aumento de peso corporal.
- Tendencia a varias enfermedades.
- Disminución de la movilidad.

Consecuencias psicológicas

Al llevar una buena actividad física:

- Mejora el autoestima.
- Disminuye la ansiedad, el estrés y la depresión.
- Mejora el estado de ánimo.

Al no llevar una actividad física:

- Baja autoestima.
- Sensación frecuente de cansancio.
- Padecimiento de estrés, depresión o ansiedad.

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Al consumir los la cantidad correcta y comiendo los alimentos necesarios para el cuerpo se puede conseguir una buena salud.

Consecuencias fisiológicas

Al llevar una buena nutrición:

- Reduce el riesgo de padecer diferentes tipos de enfermedades.
- Ayuda a controlar el peso.
- Reduce el deterioro de la memoria.

Al no llevar una buena nutrición:

- Vulnerabilidad a muchos tipos de enfermedades.
- Obesidad.
- Alterar el desarrollo físico y reduce la productividad.

Consecuencias psicológicas

Al llevar una buena nutrición:

- Mejora el estado de ánimo.
- Mejor sueño.
- Mayor optimismo.

Al no llevar una buena nutrición:

- Falta de motivación.
- Bajo estado de ánimo.
- Baja autoestima.

PLATO DEL BUEN COMER

Completa

Que contenga todos los nutrientes, es decir proteínas, lípidos y carbohidratos

1. Frutas y verduras,
2. Leguminosas y alimentos de origen animal y
3. Cereales y tubérculos.

Variada

Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas, es decir, no comer siempre lo mismo

Ejemplo de las frutas: en el desayuno una naranja, en la comida una manzana y en la cena una pera. De esta manera ingerimos diferentes frutas y aprovechamos los nutrientes que nos aporta cada fruta

Suficiente

Que cubra las necesidades del cuerpo

En adultos que la dieta aporte una buena nutrición y un peso saludable; en los niños que la dieta ayude a su correcto crecimiento y desarrollo.

Inocua

Que su consumo no implique riesgos para la salud

Es decir que este libre de microorganismos como bacterias, hongos, toxinas propias de una contaminación de alimentos.

Adecuada

Acorde a gustos, cultura, economía, pero sin romper las otras características.

Equilibrada

Que los nutrimentos guarden proporciones adecuadas entre sí. Es decir un 55 a 60% a carbohidratos, 15 a 20% en proteínas y un 25 a 30% correspondan a lípidos.

Es decir un 55 a 60% a carbohidratos, 15 a 20% en proteínas y un 25 a 30% correspondan a lípidos.