



Nombre de la alumna: Alondra janeth Pérez
Gutiérrez

Parcial: 4°

tema: Características que debe tener una
alimentación saludable.

Nombre de la materia: Epidemiología.

Nombre de la maestro: Víctor Manuel
Nery González.

Nombre de la licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 4to.

Pichucalco Chiapas a 30 de noviembre del 2024

características de una alimentación saludable



DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN

Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Es decir, abarca la selección de los alimentos, el cocinado y su ingestión.

La alimentación depende de muchas variantes, desde las necesidades individuales y la disponibilidad de alimentos hasta aspectos psicológicos y modas. Además de ser una necesidad vital para la supervivencia, la alimentación también es bienestar, cultura y placer.

Una alimentación saludable es importante porque ayuda a prevenir y combatir enfermedades, a tener un buen estado de salud:

- Previene la desnutrición y la obesidad
- Ayuda a combatir enfermedades no transmisibles como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer
- Ayuda a mejorar el desarrollo físico y mental
- Ayuda a aumentar la productividad
- Ayuda a mantener los dientes y huesos más resistentes



Para lograr una alimentación saludable, se recomienda:

- Incluir todos los grupos de alimentos en la dieta
- Aumentar el consumo de fibra de frutas, verduras y cereales integrales
- Reducir la ingesta de grasas saturadas y sustituirlas por grasas insaturadas
- Reducir la ingesta de azúcares y bebidas azucaradas
- Disminuir el consumo de sodio
- Consumir mínimo 3 comidas al día y considerar 2 colaciones
- Ingerir por lo menos 2 litros de agua simple potable diariamente

CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- **Completa:** Que incluya todos los grupos de alimentos, para obtener todos los nutrientes necesarios para el organismo.
- **Equilibrada:** Que aporte las cantidades justas de cada grupo de alimentos manteniendo un balance entre sí.
- **Variada:** Que alterne alimentos del mismo grupo en los diferentes tiempos de comida.
- **Inocua:** Que su preparación y consumo habitual no represente un riesgo a la salud, es decir, que esté libre de microorganismos patógenos, toxinas, conservadores y contaminantes.
- **Suficiente:** Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos en cada individuo.
- **Adecuada:** Que se acople a las necesidades y características individuales, como el sexo, edad y estado fisiológico y patológico que sea acorde con los gustos y la cultura de quien la consume.
- **Accesible:** Que esté al alcance de las posibilidades económicas, sociales y geográficas del individuo.



RECOMENDACIONES GENERALES

- Mantener buenos hábitos alimenticios
- Realizar 5 comidas al día (3 alimentos principales y dos colaciones)
- Evitar el consumo de alimentos industrializados.
- Tomar un desayuno equilibrado como principal fuente de energía.
- Fomentar el consumo de agua simple.
- Evitar consumo de alimentos con grandes cantidades de grasa y azúcares refinados.
- Realizar habitualmente actividad física.

Estrategias para implementar una alimentación saludable en la población

- Características personales: La dieta adecuada debe considerar las características de cada persona, como su edad, sexo, hábitos de vida, actividad física, contexto cultural, alimentos disponibles y hábitos alimentarios.

Consejos para una alimentación saludable

Algunos consejos para una alimentación saludable son:

- Aumentar el consumo de fibra
- Aumentar el calcio y la vitamina D
- Agregar más potasio
- Limitar los azúcares añadidos
- Reemplazar las grasas saturadas
- Reducir el consumo de sodio
- Apuntar a una variedad de colores



Alimentos para diferentes grupos de población

Se puede repartir la comida en el plato de la siguiente forma:

- 50% verduras
- 25% cereales integrales y tubérculos
- 25% carnes magras, pescados, huevos y legumbres

Para que la población en general pueda recibir información sobre estilos de vida saludables, se pueden implementar estrategias de comunicación que involucren a la comunidad y que sean persuasivas:

- Considerar las características socioculturales de la población
- Establecer objetivos claros y alcanzables
- Presentar un mensaje atractivo e interesante
- Usar los medios adecuados para la población
- Incluir elementos motivadores e innovadores
- Invitar a la comunidad a actuar y entregarle las herramientas para hacerlo



Algunos ejemplos de estrategias para promover la salud pública son:

- Programas de educación sanitaria
- Campañas de vacunación
- Servicios de atención médica accesibles
- Concientización sobre la salud mental
- Iniciativas de salud ambiental
- Nutrición y alimentación saludable



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://nestlefamilyclub.es/articulo/que-es-la-alimentacion-y-su-importancia-toda-la-informacion-que-necesitas>

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

<https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-saludable>

<https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s09.htm>

<https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/background/implementation/es/>

<https://www.mspbs.gov.py/portal/26004/iquestcual-es-el-concepto-de-alimentacion-nutricion-alimentos-y-nutrientes.html>

<https://www.mspbs.gov.py/portal/26004/iquestcual-es-el-concepto-de-alimentacion-nutricion-alimentos-y-nutrientes.html>

<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/sartgon/nutricion-y-alimentacion/>