



Ensayo

Nombre del Alumno: Alexis González González.

Nombre del tema: Características que debe tener una alimentación saludable.

Parcial: 4to.

Nombre de la Materia: Epidemiología.

Nombre del profesor: Dr. Víctor Manuel Nery González.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 4to.

Fecha de elaboración: Pichucalco Chiapas, a 25 de noviembre de 2024.

Introducción

En primer lugar, en este tema hablaremos sobre cuáles son las características principales de una alimentación saludable, de como llevar una buena vida saludable, de como cuidarse y como debemos de comer lo necesario para adquirir los nutrientes necesarios para nuestro cuerpo, de cuanto es nuestro aporte de nutrientes y sus demandas nutritivas. Esto nos ayudara a saber que es lo mejor para tener una vida saludable y bien segura de enfermedades, también hablaremos las bases para una alimentación saludable, y como esto nos beneficiará en nuestras vidas, de que tanto debemos de consumir en cada comida, porque comer en exceso trae consecuencias en nuestra salud, porque no estamos consumiendo lo ideal, es decir, lo que el cuerpo necesita, por eso este ensayo te enseñara como llevar una buena vida saludable.

CARACTERÍSTICAS QUE DEBE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud. Ten en cuenta que este apartado hace referencia a la alimentación saludable en general, y lo puedes utilizar como base en tu alimentación diaria.

Diariamente, al consumir alimentos no hay conocimiento claro de sus contenidos nutricionales, calorías, cantidades de sodio o azúcar y se habla que es preferible consumir más proteínas que harinas o que son mejores las dietas recomendadas por los conocidos o encontradas en páginas de internet que consultar a un especialista.

Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

Pero ¿cómo saber qué aporta cada uno al organismo? Para esto tengamos en cuenta que los nutrientes aportados por los alimentos se clasifican en dos grupos: los macronutrientes, del cual hacen parte las grasas, los carbohidratos, y las proteínas; y los micronutrientes compuestos por los minerales y las vitaminas.

Grasas: son una de las principales fuentes de energía para el organismo, que al consumirlas en las cantidades adecuadas se convierten en un elemento primordial que ayuda al crecimiento, al desarrollo y a mantener una buena salud. Se debe tener en cuenta que las grasas se pueden encontrar en tres presentaciones: sólida (manteca), semisólidas (mantequillas o margarinas) o líquidas (aceites); cada una de ellas tiene efectos diferentes en el metabolismo.

Carbohidratos: constituyen la principal fuente de energía de nuestra alimentación, son el combustible para desarrollar las actividades diarias, mantener la temperatura corporal y el buen funcionamiento de órganos vitales del cuerpo. Pueden ser simples y complejos. Los primeros se encuentran de manera natural en caña de azúcar, remolacha y miel o son añadidos en forma de azúcares, como por ejemplo

a productos industrializados o de pastelería, mientras que los carbohidratos complejos están en alimentos como arroz, papa, yuca, ñame y plátanos entre otros.

Proteínas: son las responsables de la formación de células, los tejidos y órganos, así como de construir los músculos, parte de las hormonas, de las enzimas que transportan ciertas moléculas (como la grasa) y transmitir señales. También están presentes en una gran cantidad de funciones del organismo. Durante los periodos de crecimiento, embarazo, lactancia y recuperación de enfermedades es necesario el consumo de alimentos fuentes de proteína en mayor cantidad.

Las fuentes de proteína pueden ser de origen animal como huevos, pescados, leche, carnes magras, pavo, y pollo; o de origen vegetal como las leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, alverja), nueces y frutos secos, quinua, entre otros.

Características más importantes para tener en mente para desarrollar una alimentación saludable:

1. **Completa:** Que incluya todos los grupos de alimentos, para obtener todos los nutrientes necesarios para el organismo.
2. **Equilibrada:** Que aporte las cantidades justas de cada grupo de alimentos manteniendo un balance entre sí.
3. **Variada:** Que alterne alimentos del mismo grupo en los diferentes tiempos de comida.
4. **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.
5. **Suficiente:** Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos en cada individuo.
6. **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.
7. **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 que la población en general pueda recibir la información para implementarla en su estilo de vida.

1. Evaluación de la salud comunitaria

La clave para crear programas o políticas de salud pública eficaces es comprender el estado actual de la salud comunitaria en un área determinada. Los profesionales de la salud pública recopilan y analizan datos de salud de la comunidad para determinar la demografía, identificar problemas que afectan desproporcionadamente a la comunidad y comprender el estado de la infraestructura de salud local. Estas evaluaciones son fundamentales para ayudar a las organizaciones de salud a planificar sus iniciativas y cómo asignar mejor sus recursos, a menudo limitados.

2. Programas de educación sanitaria

La alfabetización sanitaria es un elemento que en ocasiones se pasa por alto en una población sana. Cuando las personas comprenden cómo funciona su cuerpo, cómo cuidarse y, lo que es más importante, cómo acceder a la atención que necesitan, todo se traduce en una mejor salud pública. La investigación ha demostrado que la alfabetización sanitaria limitada se asocia con mayores riesgos para la salud, peores resultados de salud y problemas relacionados, como mayores costos de atención. Los programas de educación para la salud cubren una multitud de temas y pueden centrarse en enseñar a las personas sobre los riesgos para la salud o las lesiones, fomentar hábitos de vida saludables o crear conciencia sobre los recursos de salud disponibles.

3. Campañas de vacunación

Las vacunas son una de las herramientas más poderosas disponibles en la medicina moderna para prevenir la propagación de enfermedades que pueden tener consecuencias que alteran la vida (o incluso fatales). Las campañas de vacunación garantizan que las comunidades reciban un acceso adecuado a las vacunas que son importantes para el desarrollo saludable de los niños y para reducir los riesgos prevenibles en los adultos de todas las edades. Las campañas de vacunación exitosas requieren una planificación cuidadosa para coordinar la infraestructura de salud, además de una comunicación pública clara y transparente para disipar mitos comunes y fomentar la confianza.

4. Servicios de atención médica accesibles

La falta de acceso a la atención es una de las causas más conocidas de inequidad en salud, y los servicios de atención médica accesibles están diseñados para mejorar la disponibilidad de atención en las comunidades que más la necesitan. Las desigualdades en salud tienen muchas causas fundamentales, desde disparidades

de ingresos y problemas de transporte hasta la evitación de la atención médica entre grupos históricamente desfavorecidos.

5. Asociaciones de colaboración

Las iniciativas de salud pública de mayor impacto dependen de la colaboración entre múltiples partes interesadas, como redes de atención médica, autoridades de salud pública y organizaciones comunitarias locales. Reunir a varias partes en pos de un objetivo común ayuda a maximizar los recursos de salud de una comunidad, evitar la duplicación de esfuerzos y continuar el progreso a largo plazo para abordar problemas complejos.

6. Concientización sobre la salud mental

La concientización sobre la salud mental ha avanzado mucho en los últimos años, pero aún queda mucho por hacer, y los profesionales de la salud pública están a la vanguardia de esos esfuerzos. De acuerdo a Mental Health America, casi uno de cada cinco adultos estadounidenses padece actualmente una enfermedad mental, y casi la mitad de todos los estadounidenses cumplirán los criterios para una enfermedad mental diagnosticable en algún momento de sus vidas.

7. Iniciativas de salud ambiental

Los lugares donde las personas viven y trabajan pueden tener un impacto importante en la salud pública. La salud ambiental abarca cosas que muchas personas dan por sentado, como aire limpio y agua potable, o alimentos y artículos para el hogar que estén a salvo de materiales peligrosos. Los contaminantes ambientales se han relacionado con múltiples problemas de salud como enfermedades cardíacas, problemas respiratorios e incluso algunos tipos de cáncer.

8. Nutrición y alimentación saludable

Los alimentos que utilizamos para alimentar nuestro cuerpo tienen un impacto monumental en nuestra salud general. De acuerdo con la CDC, 9 de cada 10 estadounidenses no comen suficientes frutas y verduras y consumir demasiado sodio. La mala nutrición se ha relacionado con problemas de salud como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y múltiples tipos de cáncer. Los programas de educación nutricional ayudan a las personas a desarrollar hábitos alimentarios sostenibles para una salud a largo plazo, lo que conduce a individuos y comunidades más saludables.

9. Preparación para emergencias

Ya sea debido a desastres naturales, actos de terrorismo o accidentes a gran escala, las emergencias pueden ocurrir sin previo aviso en cualquier momento. La preparación para emergencias cae dentro del ámbito de la salud pública, porque puede afectar enormemente los resultados después de una emergencia. Educar al público sobre la preparación general y comunicar eficazmente instrucciones u

órdenes de evacuación en caso de una emergencia ayuda a minimizar las lesiones, la pérdida de vidas y los daños a la propiedad.

10. Tecnología y telesalud

La tecnología sanitaria y la telemedicina tienen el potencial de eliminar barreras a la atención médica en muchas comunidades, especialmente en áreas rurales o de bajos ingresos que a menudo tienen menos proveedores de atención médica disponibles. Cuando las personas pueden ponerse en contacto fácilmente con un proveedor calificado sin tener que viajar o quitar tiempo de sus responsabilidades, pueden hacer preguntas, discutir los síntomas y tomar las medidas adecuadas para abordar los problemas de salud. Los programas de salud pública que brindan telesalud a comunidades con acceso limitado a la salud brindan atención muy necesaria a las personas, independientemente de su ubicación o limitaciones de movilidad. Las iniciativas de telesalud se han implementado con éxito en varias grandes redes de atención médica, organizaciones gubernamentales como VA e incluso en algunos distritos escolares de todo el país.

También deben de seguir estos puntos para un mejor estilo de vida:

1. Seguir una dieta saludable
2. Mantenerse físicamente activo, a diario y cada uno a su manera
3. Vacunarse
4. No consumir tabaco en ninguna de sus formas
5. Evitar el consumo de alcohol o reducirlo
6. Gestionar el estrés para una mejor salud física y mental
7. Mantener una buena higiene
8. No conducir a velocidad excesiva ni bajo los efectos del alcohol
9. Abrocharse el cinturón de seguridad en el automóvil y ponerse casco al ir en bicicleta
10. Mantener prácticas sexuales seguras
11. Someterse a revisiones médicas periódicas
12. Amamantar a los bebés, es lo mejor para ellos.

Conclusión

Como vimos en este tema, lo importante que es llevar una buena vida saludable y como nos beneficia en todo llevar un buen estilo de vida, también como debemos impartir la salud a todas las personas, de cuales pasos debemos de seguir para promocionar la salud hasta los lugares mas lejanos, por eso debemos de seguir estos pasos por que nos ayudara en todo momento en nuestras vidas, como es que debemos de tener una buena salud y una buena alimentación, que este tema sea de su agrado y pueda tomar ideas de como cuidar tu salud y de cómo promocionarla a las personas que no llevan un buen estilo de salud. “tu mala alimentacion de hoy, serán tus problemas de salud mañana”.

Fuentes bibliográficas

1. <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/4585bc816b8147cf89b5dc62843c4628-LC-LEN404%20EPIDEMIOLOGIA.pdf>.
2. https://drperezgalaz.com/inicio/2016/10/10/alimentacion_saludable/.
3. <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/queesalimentacionsaludable.aspx#:~:text=Generalizando%2C%20se%20puede%20decir%20que,%2C%20gestaci%C3%B3n%2C%20lactancia%2C%20desarrollo%20y>.
4. <https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/oms-salud-consejos/>.
5. <https://www.brooklinecollege.edu/es/blog/ways-to-promote-public-health-in-your-community/>.