



UDS
Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: Jatziri Guadalupe Galera Mendoza

Nombre del tema: Características que debe tener una alimentación saludable

Parcial: 4to parcial

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: Víctor Manuel Nery González

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4to

Pichucalco, Chiapas; 29 de noviembre del 2024.

CARACTERÍSTICAS QUE DEBE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

La alimentación es el conjunto de acciones mediante las cuales proporcionamos alimentos al organismo, a partir de la selección de alimentos, la preparación y la digestión, en otras palabras, la alimentación es lo que habitualmente hacemos en la vida diaria.

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.

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano.

En cambio, la nutrición es la serie de pasos mediante el cual el organismo separa los nutrientes necesarios de la alimentación mediante el proceso de la digestión (ingestión, digestión, absorción y eliminación) para así proporcionar el contenido necesario para su buen funcionamiento.

Es la ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos.

Nuestro cuerpo necesita los nutrientes para llevar a cabo distintas funciones:

- Cubrir las necesidades energéticas.
- Formar y mantener las estructuras corporales.
- Regular los procesos metabólicos.
- Prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición.

Un estilo de vida son hábitos que adoptan los seres humanos de forma individual o grupal para satisfacer sus necesidades y alcanzar su desarrollo personal.

“Una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.” (OMS, s.f.)

Tener un estilo de vida saludable nos puede ayudar a prevenir muchas enfermedades (diabetes, hipertensión arterial) e incluso evitar tener sobrepeso u obesidad que actualmente esto se considera una pandemia para México.

Una alimentación saludable debe ser completa, equilibrada, variada, suficiente, inocua, adecuada, accesible y adaptada a las características necesarias de cada individuo.

Algunas de las características que debemos tomar en cuenta para desarrollar una alimentación saludable deben ser las siguientes:

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.

Algunas recomendaciones generales son:

- 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.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Evitar el uso de drogas u otras sustancias nocivas a la salud.
- No fumar.

Unas de las estrategias que podemos implementar para que la población reciba información para tener un buen estilo de vida son las siguientes:

- Promover y difundir campañas con temas relacionados al cuidado correcto de la salud.
- Implementar trípticos con información necesaria acerca de los hábitos alimenticios y los posibles daños a la salud.
- Difusión de carteles en las distintas instalaciones.
- Enseñarle a la población los daños que repercuten en la salud al no cuidar la alimentación y llevar un mal estilo de vida.

BIBLIOGRAFÍAS

- <https://nestlefamilyclub.es/articulo/que-es-la-alimentacion-y-su-importancia-toda-la-informacion-que-necesitas>
- <https://www.binasss.sa.cr/poblacion/alimentacion.htm>
- <https://www.saludcastillayleon.es/ventanafamilias/es/infancia/alimentacion/bases-alimentacion-saludable/nutricion-alimentacion>
- https://drperezgalaz.com/inicio/2016/10/10/alimentacion_saludable/