



# UDS

Mi Universidad

## Super Nota

*Nombre del alumno:* Jesús Alexander Arismendi López

*Nombre del tema:* Alimentación Saludable y Problemas Relacionados Con La Mala Alimentación

*Parcial:* 3ro

*Nombre de la Materia:* Enfermería Comunitaria

*Nombre del profesor:* Alfonso Velázquez Ramírez

*Nombre de la Licenciatura:* Lic. en Enfermería

*Cuatrimestre:* 7mo Cuatrimestre

# Alimentación Saludable

## Concepto

Alimentación saludable es aquella que permite un estado óptimo de salud. Debe cubrir las necesidades energéticas y de nutrientes esenciales del cuerpo, incluyendo proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.



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.

## Macronutrientes

**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.

## Micronutrientes

Hierro: es uno de los componentes que se encuentra en la hemoglobina y la mioglobina (presente en el músculo) encargadas de transportar el oxígeno.

Calcio: se encuentra presente en diferentes tejidos del cuerpo como las neuronas y la sangre, el líquido entre células, los músculos, entre otros. Es necesario para mantener y desarrollar huesos y dientes sanos, para relajar músculos, vasos y arterias sanguíneas, para secretar hormonas y enzimas.

Yodo: hace parte de las hormonas tiroideas que controlan el buen funcionamiento del metabolismo el cuerpo. Es importante para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso del feto y se encuentra en la sal yodada y en productos de origen marino como pescados y mariscos.

Zinc: indispensable en el crecimiento y desarrollo normal, en la reproducción y el funcionamiento del sistema inmune, en la cicatrización de heridas, y en la mejora de los sentidos del gusto y del olfato.

Vitamina A: mantiene el funcionamiento del sistema inmune, la piel, los ojos y su visión, contribuye a la reparación de las vellosidades intestinales y el tejido pulmonar. Su consumo está relacionado con la prevención de infecciones. Se encuentra en alimentos de origen animal como carne, hígado y vísceras, en frutas y verduras de color naranja y amarillo como ahuyama, papaya, melón y tomate, entre otros.

Vitaminas del complejo B: participan en la digestión y la absorción de los carbohidratos. Son parte de este grupo la tiamina, la riboflavina, el niacina y el ácido fólico. Éste último se destaca por su función y necesidad, ya que cuando hay bajos niveles en el organismo se afectan los glóbulos rojos, las células intestinales y se desarrolla anemia.

Vitamina C: ayuda en la producción y mantenimiento del tejido conectivo del cuerpo (huesos, dientes, piel, y tendones), en la cicatrización de heridas y tiene funciones antioxidantes. Todas las frutas y verduras son



## El plato del bien comer

El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.

Divide a los alimentos en tres grupos:

- Frutas y verduras.
- Cereales y tubérculos.
- Leguminosas y alimentos de origen animal.

Las recomendaciones para seguir adecuadamente El Plato del Bien Comer son: comer en gran medida **frutas** y verduras preferentemente con **cáscara**; incluir cereales **integrales** en cada comida; comer alimentos de origen **animal** con moderación; evitar lo más posible los azúcares, grasas, **aceites**, edulcorantes y sal; realizar **tres comidas** y **dos colaciones** al día; y hacer ejercicio al menos **30 minutos** diarios.



## Jarra del Buen Beber

La **jarra del buen beber** es una guía para la correcta hidratación, que cuenta los seis niveles de porciones de líquidos recomendadas para consumir todos los días:

- **Agua potable:**
  - Bebida indispensable, se debe consumir de 6 – 8 vasos al día.
- **Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada:**
  - Se deben consumir máximo 2 vasos. Los niños pueden consumir este tipo de leche de los 2 años en adelante.
- **Café y té sin azúcar:**
  - En caso de consumirse, no se deben exceder 4 tazas al día.
- **Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales:**
  - En caso de consumirse no deben exceder 2 tazas al día.
- **Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas:**
  - En caso de consumirse no exceder ½ vaso
- **Refrescos y aguas de sabor:**
  - No son una bebida recomendable, es decir, se deben evitar.

# Problemas Relacionados Con La Mala Alimentación

## ¿Qué es?

Los trastornos de la alimentación, también llamados trastornos de la conducta alimentaria, son enfermedades médicas graves con una influencia biológica que se caracterizan por alteraciones graves de las conductas alimentarias. Aunque hay ocasiones en que muchas personas se pueden preocupar por su salud, peso o apariencia, algunas se fijan excesivamente o se obsesionan con la pérdida de peso, el peso o la forma corporal y el control de los alimentos que consumen. Estos pueden ser signos de un trastorno alimentario



## Síntomas

Los síntomas varían según el tipo de trastorno alimentario. La anorexia, la bulimia y el trastorno alimentario compulsivo son los trastornos alimentarios más comunes. Las personas con dichos trastornos pueden tener diferentes tallas y tipos de cuerpo.

## Causas

Se desconoce la causa exacta de los trastornos de alimentación. Al igual que ocurre con otras afecciones de salud mental, puede haber distintas causas, como las siguientes:

- **Genética.** Es posible que algunas personas tengan genes que aumentan el riesgo de desarrollar un trastorno alimentario.
- **Biología.** Los factores biológicos, como los cambios en las sustancias químicas del cerebro, pueden influir en estos trastornos.

## Complicaciones

Cuanto mayor es la gravedad del trastorno o cuanto más perdura, más probable es que se presenten complicaciones graves. Estas pueden ser algunas de ellas:

- Problemas de salud graves.
- Depresión y ansiedad.
- Pensamientos o conductas suicidas.
- Problemas con el crecimiento y el desarrollo.
- Problemas sociales y en las relaciones.
- Trastornos por consumo de sustancias adictivas.
- Problemas en el trabajo y la escuela.
- Muerte.

## Diagnostico

Para el diagnóstico, podría ser necesario lo siguiente:

- **Examen físico.** Probablemente, el proveedor de atención médica te examine para descartar otras causas médicas para tus problemas de alimentación.
- **Evaluación de salud mental.** Un profesional de la salud mental puede preguntarte sobre tus pensamientos, sentimientos, y conductas y hábitos alimenticios.



## Trastornos Alimentarios

**Atracones de comida:** Es decir, comer sin control. Las personas con trastorno por atracón siguen comiendo incluso después de estar llenas. A menudo, comen hasta que se sienten muy incómodos.

**Bulimia nerviosa:** Las personas con bulimia nerviosa también tienen períodos de atracones. Pero luego se purgan provocándose vómitos o usando laxantes.

**Anorexia nerviosa:** Las personas con anorexia nerviosa evitan los alimentos, restringen severamente los alimentos o comen cantidades muy pequeñas de solo algunos alimentos.

## Tratamiento

El tratamiento depende de tu tipo específico de trastorno de la alimentación. Pero, en general, incluye lo siguiente:

- Aprendizaje sobre la nutrición adecuada.
- Aprendizaje sobre cómo desarrollar hábitos de alimentación saludable.
- Orientación sobre cómo alcanzar un peso saludable si tienes bajo peso.
- Terapia conductual, a veces denominada psicoterapia.
- Medicamentos, de ser necesario.



## Actividades de Enfermería

- Pesar al paciente a intervalos determinados.
- Fomentar el aumento de la ingesta de calorías.
- Crear un ambiente agradable y relajado a la hora de la comida.
- Registrar el progreso de la ganancia de peso en una hoja.
- Fomentar la asistencia a grupos de apoyo.
- Determinar las preferencias alimentarias de la paciente.
- Proporcionar un ambiente óptimo para el consumo de comida.
- Proporcionar información sobre necesidades nutricionales y modo de satisfacerlas.
- Pesar a la paciente a intervalos adecuados.
- Fomentar la ingesta de calorías adecuadas al tipo corporal y estilo de vida.
- Pesar al paciente a intervalos determinados.
- Fomentar el aumento de la ingesta de calorías.
- Crear un ambiente agradable y relajado a la hora de la comida.
- Registrar el progreso de la ganancia de peso en una hoja.
- Fomentar la asistencia a grupos de apoyo.

## Referencia bibliográfica

- <https://www.clinicaalemana.cl/centro-de-extension/material-educativo/alimentacion-saludable>
- <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
- <https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer#:~:text=El%20plato%20del%20bien%20comer%20es%20una%20gu%C3%ADa%20de%20alimentaci%C3%B3n,fin%20de%20mostrar%20a%20la>
- <https://www.hospitalsanangelinn.mx/post/la-jarra-del-buen-beber-como-mantener-una-hidratacion-adeuada>
- <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion#:~:text=Los%20trastornos%20de%20la%20alimentaci%C3%B3n%20m%C3%A1s%20frecuentes%20incluyen%20la%20anorexia,s%C3%ADntomas%2C%20pero%20a%20veces%20coinciden.>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/eating-disorders/diagnosis-treatment/drc-20353609>
- <https://medlineplus.gov/spanish/eatingdisorders.html>
- <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/cuidados-de-enfermeria-en-salud-mental-trastorno-de-la-conducta-alimentaria-caso-clinico/>