



UDS

Mi Universidad

Súper nota

Nombre del alumno (a): Lucero del Milagro Bastard Mazariego.

Nombre del tema: Alimentación saludable y problemas relacionados con la alimentación humana.

Parcial: 3°.

Nombre de la Materia: Enfermería comunitaria,

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 7°.

Alimentación saludable



¿Qué es el una alimentación saludable?

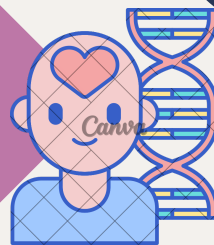
La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.



Sabías que...

Según la OMS, realizar una alimentación saludable y equilibrada durante nuestra vida nos ayuda a prevenir la malnutrición, enfermedades no transmisibles (diabetes, cardiopatías, accidentes cardiovasculares y cáncer) y diferentes afecciones. Las características que puede tener una dieta o un patrón de alimentación, varían de acuerdo con los siguientes factores: culturales, ambientales, individuales, económicos, zona geográfica, disponibilidad de alimentos, entre otros.

Aspectos relacionados con una alimentación saludable



- **Biológico:** Para que esta sea satisfactoria, se requiere cubrir las necesidades básicas que contempla la alimentación.
- **Psicológico:** Involucra todos los sentidos, ésta proporciona una plena satisfacción sensorial.
 - Implica un periodo de aprendizaje desde la lactancia y durante la ablactación: Es la madre quien ayuda a asociar el alimento a múltiples emociones y sensaciones: Como seguridad, saciedad, etc.
- **Social:** Interrelacionado con lo cultural, en donde entran en juego posiciones y relaciones entre individuos, implica roles, normas, tradiciones, estatus, distinción, religión, etc.
 - Las presiones sociales son determinantes para la decisión de qué comer y en qué cantidad y cambiar la conducta alimentaria.

características

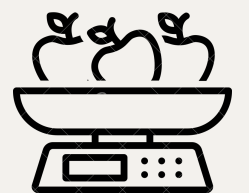


Debe contener todos los nutrimentos (carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales), para que esto se logre se debe incluir en cada comida un alimento de cada uno de los tres grupos del plato del buen comer.



✓ COMPLETA

Que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir las necesidades de todos los nutrimentos, (Un adulto tenga una buena nutrición y mantener peso ideal de acuerdo a su talla y que un niño logre su correcto crecimiento y desarrollo)



✓ SUFICIENTE

Los nutrimentos deben guardar las porciones adecuadas entre ellos. La OMS recomienda: carbohidratos de 50 al 60%, las proteínas de 10 a 15% y lípidos de 25 a 30% del valor calórico total.



✓ EQUILIBRADA

Su consumo habitual no debe implicar riesgos para la salud (exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes). Consumo moderado, preparación higiénica y recipientes limpios.



✓ INOCUA

✓ VARIADA

Incluir diferentes alimentos y platillos en cada comida, (alimentos de temporada y diferentes preparaciones).



✓ ADECUADA

A las condiciones fisiológicas del organismo, edad, sexo, estatura, actividad y estado de salud del individuo, así como a su cultura, estrato socioeconómico, lugar donde vive y época del año.



Alimentación saludable

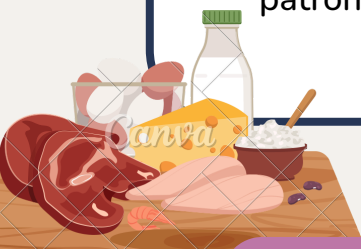


Consumo de macronutrientes

El consumo de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) en proporciones adecuadas es un componente fundamental de un patrón de alimentación saludable, por lo que se describen algunas funciones y fuentes de estos macronutrientes.

Proteínas

Además de ser también una fuente de energía son componentes estructurales de tejidos, células y músculos, promueven el crecimiento y reparación de los tejidos e intervienen en el metabolismo energético. Las proteínas están constituidas por elementos nombrados aminoácidos, y se pueden distinguir en dos grupos, los aminoácidos no esenciales el cuerpo los puede producir aun cuando no se obtienen de los alimentos y los aminoácidos esenciales que el cuerpo no los puede sintetizar, en consecuencia, deben provenir de los alimentos. 15 al 20% VCT. 1 gr = 4 kcal.



Carbohidratos

Son la principal fuente de energía en la dieta y se encuentran en mayor abundancia en cereales, frutas, leguminosas y verduras.
 -Energética.
 -Contracción muscular.
 -Ahorradora de proteínas.
 -Simples y complejos.
 -50 a 70% VCT. 1gr=4kcal.



Grasas

Son fuente de energía y componentes que dan estructura a las células, por lo que son indispensables para una buena salud.
 -Energética.
 -Medio de transporte.
 -Proporciona una sensación de saciedad y dar sabor a la dieta.
 -Aislante.
 30 a 35% VCT. 1gr = 9Kcal.



• Vitaminas:

Conjunto de compuestos heterogéneos indispensables para la vida, se encuentran en los alimentos en pequeñas cantidades, el organismo los requiere en cantidades mínimas.

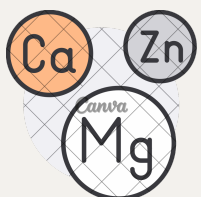
- Hidrosolubles (B y C).
- Liposolubles (A, D, E y K).



• Minerales:

Mantener los huesos, corazón y cerebro funcionando bien.

- Macrominerales (Mayor cantidad).
- Oligoelementos (Menor cantidad).



Consumo de micronutrientes

✓ FIBRA

Mineral celular de los vegetales, proporcionan el sostén, el ser humano no las puede absorber.
 -Solubles.
 -Insolubles.



✓ AGUA

Componente mayoritario en el cuerpo humano.
 -Nacimiento: 75 al 85% del peso.
 -60 al 70% del peso en adulto delgado, del 45 al 55% del adulto obeso.
 -1ml X Kcal.
 30ml X Kg peso corporal.

El plato del bien comer

Representación gráfica de los grupos de alimentos en México.

Válida en la Norma Oficial Mexicana para brindar orientación alimentaria.

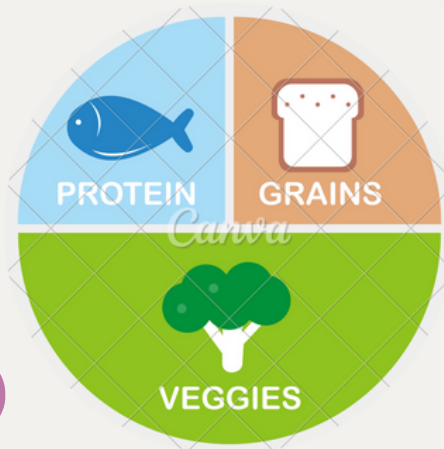
Círculo dividido en 3 colores: verde, amarillo y rojo, a su vez 5 líneas blancas delimitan cada grupo.

Se detallan algunos alimentos propios de la cultura mexicana que podrían conformar un patrón de alimentación saludable, que en conjunto con un incremento en la actividad física puede tener beneficios en el estado de salud de los mexicanos.



Alimentación saludable

Grupos del plato del bien comer



Verduras y frutas

Fracción verde, subdividida en la base interior en dos fracciones iguales. una para las verduras y otra para las frutas y aunque sobre todo tienen la misma función reguladora, esta subdivisión indica que deben estar presentes en la misma porción.

-Proveen agua, fibra, vitaminas y minerales



Cereales

Parte amarilla, representados con los alimentos y platillos elaborados a partir de ellos. No se consumen los granos enteros, porque requieren ser cocinados para su mejor digestibilidad (tortillas, tamales, atoles, pan y pastas).

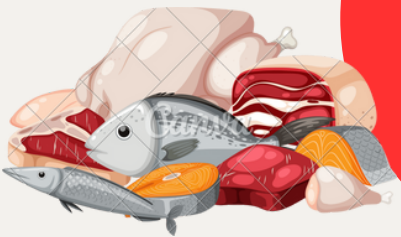
-Provee energía en forma de carbohidratos, proteínas en menor cantidad y fibra.



Leguminosas y alimentos de origen animal

Pertenece a la división roja, ésta se subdivide a su vez en dos fracciones desiguales, la mayor corresponde a las leguminosas, lo que indica que debe recomendarse aumentar su consumo y la menor a los alimentos de origen animal.

-Provee proteína y grasa.



Recomendaciones generales



1. Incluye al menos un alimento de cada grupo (verduras y frutas; cereales y tubérculos, leguminosas y productos de origen animal) en cada una de las tres comidas al día.
2. Come la mayor variedad posible de alimentos:
 - Muchas verduras y frutas, en lo posible crudas y con cáscara.
 - Suficientes cereales (tortilla, pan integral, pastas y galletas, arroz o avena) combinados con leguminosas (frijoles, lentejas, habas o garbanzos).
 - Pocos alimentos de origen animal, prefiere el pescado o el pollo, sin piel, a las carnes de cerdo, borrego, cabrito o res.
3. Come de acuerdo con sus necesidades y condiciones. Ni más, ni menos.
4. Consume lo menos posible de grasa, aceites, azúcar y sal:
 - Prefiere los aceites a la manteca, mantequilla o margarina.
 - Cocina con poca sal, endulza con poca azúcar, no la pongas en la mesa y modera el consumo de productos que los contengan en exceso.
5. Bebe agua pura en abundancia.
6. Procura la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos:
 - Bebe únicamente agua hervida o desinfectada con cloro o plata coloidal.
 - Lava y desinfecta las verduras y frutas que se comen crudas.
 - Lávete las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño o cambiar pañales.
 - Los pescados y mariscos deben consumirse bien cocidos.
7. Acumula 30 minutos de actividad física al día.
 - Inicia por periodos de 5 a 10 minutos e incrementa poco a poco el tiempo.
 - Procura que se acelere tu corazón y tu respiración se haga más rápida pero que puedas hablar sin sofocarte.
8. Mantén un peso saludable, el exceso y la falta de éste favorecen el desarrollo de problemas de salud.
9. Si tomas bebidas alcohólicas, no bebas más de dos copas al día y hazlo sólo con alimentos. Evita fumar, si fumas trata de dejarlo, mientras más pronto mejor.

Problemas relacionados con la Alimentación Humana



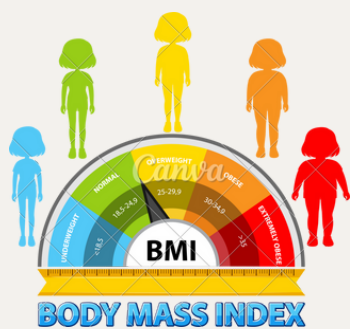
Ciertos hábitos alimentarios y algunos componentes de los alimentos y productos que consumimos aumentan el riesgo de desarrollar algunas enfermedades y/o alteraciones, tales como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cáncer, exceso de peso, colesterol elevado, entre otros. Estas constituyen la principal causa de enfermedad y muerte entre los adultos, por lo que se recomienda adoptar estilos de vida saludables y evitar aquellos factores que favorecen su aparición.



Quando se ingieren alimentos que aportan más energía de la que se quema mediante el metabolismo basal y el ejercicio, esta se acumula en exceso dando lugar a un aumento de peso que puede derivar en obesidad.

Obesidad y sobrepeso

La obesidad y el sobrepeso son dos de las enfermedades relacionadas con la alimentación más preocupantes debido a su alta incidencia. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), han alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial y, cada año, causan el fallecimiento de al menos, 2,8 millones de personas en el mundo.

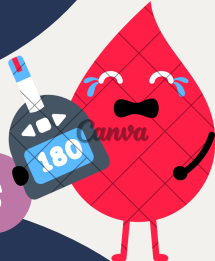


- **Tipo 1 o insulino dependiente:** a menudo comienza en etapas tempranas de la vida, entre los 8 y los 14 años, de ahí que también se le denomine diabetes juvenil.
- **Tipo 2 o no insulino dependiente:** suele comenzar a una edad más avanzada que la anterior, y es más común.

Es frecuente observar varios miembros de una familia que padecen diabetes. Esto se debe principalmente al componente genético y en parte también al hecho de que comparten patrones de alimentación y hábitos de vida.

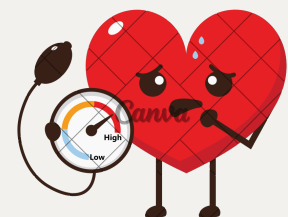
Diabetes

Patología que se da cuando los niveles de azúcar o glucosa en sangre están por encima de lo normal. Si esto ocurre es necesario un tratamiento para evitar que dicha condición genere lesiones en diversos órganos del cuerpo, como el riñón, los ojos, el corazón o el sistema nervioso central, o que pueda derivar en enfermedades cardiovasculares o derrames cerebrales.



Signos y síntomas

- Aumento de la sed y necesidad de miccionar con frecuencia
- Incremento del hambre con pérdida de peso inexplicable
- Fatiga e irritabilidad
- Visión borrosa
- Infecciones frecuentes en las mucosas y aparición de llagas de cicatrización lenta



Hipertensión



DISTINGUIMOS DOS TIPOS DE TENSIÓN ARTERIAL (TA):



Sistólica: presión que ejerce la sangre en los vasos sanguíneos cuando se contraen los ventrículos del corazón. Popularmente conocida como “la alta”.



Diastólica: presión que ejerce la sangre en los vasos sanguíneos cuando se relajan los ventrículos del corazón. Popularmente conocida como “la baja”.

Existe un rango numérico considerado como seguro, que se sitúa en 120 / 80 mm Hg, aunque puede oscilar en función de la edad y el sexo. Valores por encima de este rango se considera hipertensión y se asocia con un riesgo de enfermedad coronaria y de accidentes cerebrovasculares.

Tratamiento

Reducir el consumo de sal. Si también se padece obesidad será necesario bajar de peso y evitar la ingesta de alcohol. Si la dieta no mejora la condición, puede ser necesario un tratamiento farmacológico específico.



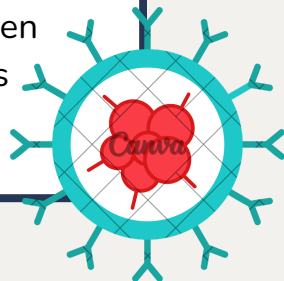
Problemas

relacionados con la Alimentación Humana



Cáncer

Como indica la OMS, el cáncer se encuentra entre las primeras causas de muerte hoy en día y en muchos casos su incidencia va en aumento. Por este motivo es una de las enfermedades que más preocupa a la sociedad.

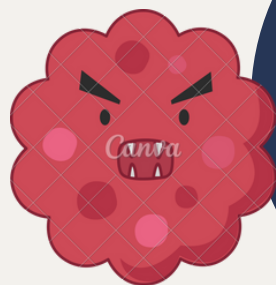


Sabías que...

Los países industrializados han sufrido un cambio en los patrones de alimentación, priorizando una dieta rica en grasas y pobre en fibra, fruta y verdura. En el caso del cáncer colorrectal, su riesgo aumenta con dietas basadas en ácidos grasos saturados y ricas en carnes rojas, embutidos y alcohol. Además, la grasa abdominal incrementa el riesgo de sufrir este tipo de cáncer.

Por otro lado, un reciente estudio llevado a cabo por el Instituto de Salud Carlos III y el grupo GEICAM han relacionado el desarrollo del cáncer de mama con dietas hipercalóricas y la restricción de calorías como factor protector. También se ha observado que las madres que amamantan a sus hijos durante más de 12 meses, presentan una reducción del riesgo en comparación con las que no lo hacen.

En cuanto al cáncer de hígado, el consumo excesivo de alcohol puede causar cirrosis, que está asociada a su vez con un mayor riesgo de padecer cáncer de hígado.



Afecciones graves de salud mental. Implican problemas serios sobre cómo se piensa sobre la comida y la conducta alimenticia. Se puede comer mucho menos o mucho más de lo necesario.

Los trastornos alimentarios son afecciones médicas. No son un estilo de vida. Afectan la capacidad del cuerpo para obtener una nutrición adecuada. Esto puede provocar problemas de salud como enfermedades cardíacas y renales, o incluso la muerte. Sin embargo, hay tratamientos que pueden ayudar.



Trastornos alimenticios

Trastornos más comunes



ANOREXIA NERVIOSA

Se caracteriza por una restricción severa de la ingesta de alimentos, un miedo intenso a engordar y una distorsión de la imagen corporal. Las personas con anorexia nerviosa suelen tener un peso muy por debajo del normal y pueden presentar signos de desnutrición, como pérdida de cabello, amenorrea o hipotermia.



BULIMIA NERVIOSA

Episodios recurrentes de atracones de comida seguidos de conductas compensatorias inapropiadas, como vomitar, usar laxantes o hacer ejercicio excesivo. Las personas con bulimia nerviosa suelen tener un peso normal o ligeramente elevado y pueden presentar signos de daño físico, como erosión dental, inflamación de las glándulas salivales o deshidratación.



ATRACÓN

Episodios frecuentes de atracones de comida sin conductas compensatorias inapropiadas. Las personas con trastorno por atracón suelen tener sobrepeso u obesidad y pueden presentar signos de malestar psicológico, como depresión, ansiedad o baja autoestima.

Por evitación o restricción

Falta de interés o una aversión persistente hacia la comida que conduce a una ingesta insuficiente o selectiva. Las personas con este trastorno pueden tener un peso normal, bajo o elevado y pueden presentar signos de deficiencias nutricionales, como anemia, osteoporosis o retraso del crecimiento.

LAS MUJERES SON MÁS PROPENSAS A PADECER ESTE TIPO DE TRASTORNOS. SUELEN DARSE EN LA ADOLESCENCIA Y, CON FRECUENCIA, VAN ACOMPAÑADOS DE DEPRESIÓN, TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y ABUSO DE DROGAS.



Problemas relacionados con la Alimentación Humana



Síntomas



Atracanes de comida

- Comer cantidades inusualmente grandes de alimentos en un período de tiempo específico, como un período de 2 horas.
- Comer incluso cuando está lleno o no tiene hambre.
- Comer rápido durante los episodios de atracones.
- Comer hasta que esté incómodamente lleno
- Comer solo o en secreto para evitar la vergüenza.
- Sentirse angustiado, avergonzado o culpable por su alimentación.
- Hacer dieta con frecuencia, posiblemente sin pérdida de peso.

Bulimia nerviosa

- Inflamación y dolor de garganta crónico.
- Glándulas salivales inflamadas en el área del cuello y la mandíbula.
- Esmalte dental desgastado y dientes cada vez más sensibles y con caries: Causado por la exposición al ácido del estómago cada vez que vomita.
- ERGE (enfermedad por reflujo gastroesofágico) y otros problemas gastrointestinales.
- Deshidratación severa por la purga.
- Desequilibrio electrolítico: Puede ser por niveles demasiado bajos o demasiado altos de sodio, calcio, potasio y otros minerales, lo que puede provocar un derrame cerebral o un ataque al corazón.

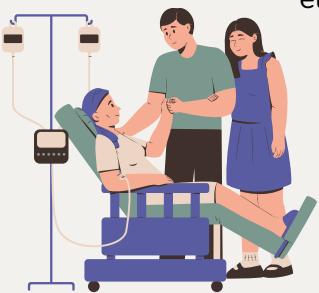
Anorexia nerviosa

- Baja densidad ósea (osteopenia u osteoporosis)
- Anemia leve
- Pérdida muscular y debilidad
- Cabello y uñas finas y quebradizas
- Piel seca, manchada o amarillenta
- Crecimiento de vello fino en todo el cuerpo
- Estreñimiento severo
- Presión arterial baja

- Respiración y pulso lento
- Sensación de frío todo el tiempo debido a una baja en la temperatura interna del cuerpo
- Sentirse débil o mareado
- Sentirse cansado todo el tiempo
- Infertilidad
- Daño a la estructura y función del corazón
- Daño cerebral
- Falla multiorgánica

DX

- Su historia clínica, incluyendo preguntas sobre sus síntomas: Es importante ser honesto sobre sus comportamientos alimenticios y de actividad física para que su proveedor pueda ayudarle
- Un examen físico
- Análisis de sangre u orina para descartar otras posibles causas de sus síntomas
- Otras pruebas para ver si tiene algún otro problema de salud causado por el trastorno alimentario. Estos pueden incluir pruebas de función renal y un electrocardiograma



Tratamiento

LOS PLANES DE TRATAMIENTO PARA LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS SE ADAPTAN A LAS NECESIDADES DE CADA PERSONA. ES PROBABLE QUE TENGA UN EQUIPO DE PROVEEDORES QUE LO AYUDE, INCLUYENDO MÉDICOS, NUTRICIONISTAS, ENFERMERAS Y TERAPEUTAS. LOS TRATAMIENTOS PUEDEN INCLUIR:

- **Psicoterapia individual, grupal y / o familiar:** La terapia individual puede incluir enfoques cognitivos conductuales que le ayuden a identificar y cambiar los pensamientos negativos e inútiles. También ayuda a desarrollar habilidades de afrontamiento y cambiar patrones de comportamiento
- **Atención médica y monitoreo:** Incluida la atención de las complicaciones que pueden causar los trastornos alimentarios
- **Asesoramiento nutricional:** Los médicos, enfermeras y consejeros le ayudarán a comer de manera saludable para alcanzar y mantener un peso sano
- **Medicamentos:** Como antidepresivos, antipsicóticos o estabilizadores del estado de ánimo pueden ayudar a tratar algunos trastornos alimentarios. También pueden ayudar con los síntomas de depresión y ansiedad que a menudo acompañan a estos trastornos



Referencias bibliográficas:

1. Palao, B. (2020, enero 9). Enfermedades relacionadas con la alimentación, ¿cómo prevenirlas? Veritas Intercontinental.
2. Alimentación – Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. (s/f). Cardiosalud.org. Recuperado el 1 de noviembre de 2024, de <https://cardiosalud.org/factores-de-riesgo/alimentacion-no-saludable/>
3. de Colombia, M. de S. y. P. S. (s/f). ¿Qué es una alimentación saludable? Gov.co. Recuperado el 4 de noviembre de 2024, de <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
4. de Salud, S. (s/f). Alimentación saludable. gob.mx. Recuperado el 1 de noviembre de 2024, de <https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-saludable>
5. CARACTERISTICAS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE. (2016, octubre 10). Dr. Perez Galaz. https://drperezgalaz.com/inicio/2016/10/10/alimentacion_saludable/
6. Trastornos de la alimentación. (2002). Food and Nutrition. <https://medlineplus.gov/spanish/eatingdisorders.html>
7. Ostos, R. (2024, agosto 8). Tipos de trastornos alimenticios. Centro Médico ABC; ABC Medical Center. <https://centromedicoabc.com/revista-digital/los-trastornos-alimentarios-y-como-identificarlos/>