



UDS

Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno (a): Anette Brigith Álvarez Rojas

Nombre del tema: Alimentación saludable , problemas de la alimentación humana

Parcial: 3er

Nombre de la Materia: Enfermería comunitaria

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

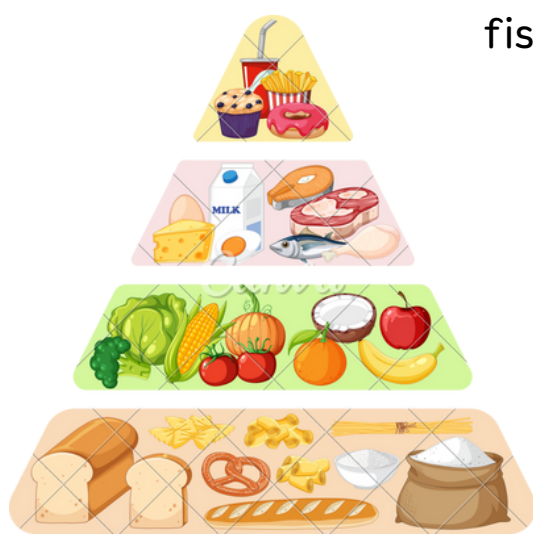
Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 7mo

ECOLOGÍA Y SALUD

Alimentación saludable

La alimentación saludable es un conjunto de prácticas dietéticas que buscan proporcionar al cuerpo los nutrientes esenciales carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales en proporciones y cantidades que optimicen el funcionamiento fisiológico y el bienestar integral.

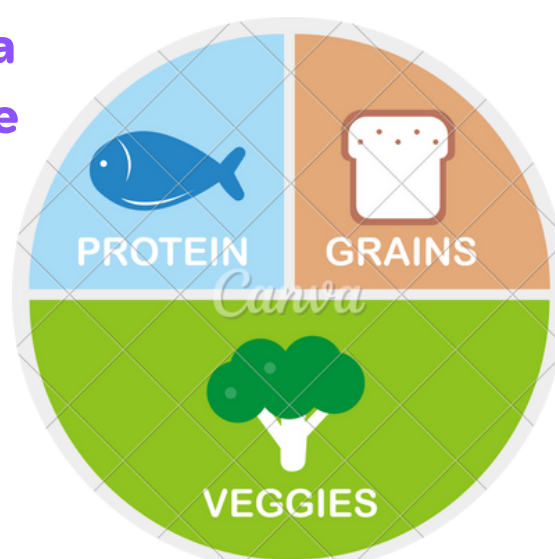


Se caracteriza por Priorizar alimentos densos en nutrientes como frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas insaturadas, mientras limita el consumo de azúcares refinados, grasas trans, sodio y aditivos artificiales.

Características de una alimentación saludable

Los alimentos se agrupan en función de su composición mayoritaria en nutrientes, reflejada en las tablas de composición de los alimentos, que son muy utilizadas para planificar la dieta.

- **Variedad:** Incluir alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, proteínas, grasas saludables y carbohidratos) para asegurar que el cuerpo reciba una amplia gama de nutrientes.
- **Equilibrio:** Consumir nutrientes en proporciones adecuadas para cubrir las necesidades diarias sin excesos ni deficiencias.
- **Moderación:** Controlar las porciones y evitar el exceso de calorías, grasas saturadas, azúcares añadidos y sal, que pueden llevar a problemas de salud a largo plazo.
- **Riqueza en nutrientes:** Preferir alimentos ricos en vitaminas, minerales y fibra, en lugar de aquellos con calorías vacías.
- **Frescura y naturalidad:** Elegir alimentos frescos y mínimamente procesados, que retienen más nutrientes y no contienen aditivos o conservantes artificiales.
- **Adecuación:** La alimentación debe adaptarse a las necesidades individuales para apoyar un estilo de vida activo y saludable.
- **Hidratación:** Mantener una ingesta adecuada de agua, fundamental para las funciones del cuerpo, como la digestión y el metabolismo



Beber agua es fundamental en una dieta saludable, ya que regula la temperatura corporal, transporta nutrientes y oxígeno a las células, y facilita la eliminación de toxinas a través de los riñones. **La hidratación adecuada** también ayuda a mantener una buena digestión, mejora el funcionamiento de músculos y articulaciones y es clave para la concentración y el estado de ánimo.



Importancia

Radica en su papel fundamental para mantener el equilibrio funcional del organismo y prevenir una serie de enfermedades crónicas. Al proporcionar los nutrientes necesarios en cantidades adecuadas, una dieta balanceada promueve el desarrollo y la reparación de los tejidos, el buen funcionamiento del sistema inmunológico, y el equilibrio hormonal y energético

Ayuda a **regular el peso corporal**, reduce el riesgo de desarrollar enfermedades como la **obesidad**, **diabetes tipo 2**, **hipertensión** y **enfermedades cardiovasculares**, y mejora la salud mental al influir positivamente en los niveles de energía y en el estado de ánimo. También contribuye significativamente a una mayor longevidad y calidad de vida.



Cantidades a consumir de cada grupo de alimentos en Adultos y Niños

Verduras

- Amplia variedad de verduras; frescas, congeladas, enlatadas o secas¹
- Dos porciones y media (2 1/2) de verduras por día, incluidas las de color verde oscuro, rojo/naranja, almidón y otras

Frutas

- Amplia variedad de frutas; frescas, congeladas, enlatadas o secas¹
- Dos (2) raciones de fruta diarias

Granos y cereales

- Granos enteros en lugar de productos de granos refinados
- Seis (6) raciones diarias de granos

Lácteos³

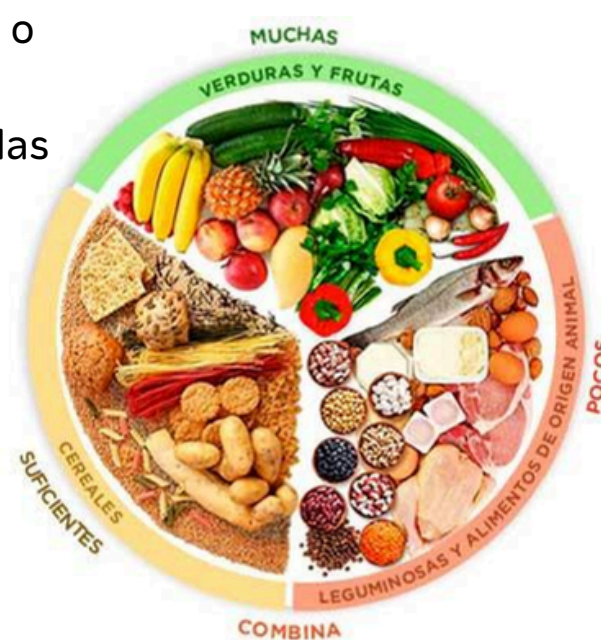
- Bajo en grasa y desnatado
- Tres (3) raciones diarias

Alimentos proteicos

- Cinco onzas y media (5 1/2 oz) equivalentes de proteína diarias, incluidos:
 - 5 onzas por semana de frutos secos, semillas, frijoles, arvejas o lentejas
 - De 6 a 8 onzas por semana de mariscos, preferentemente pescado graso, como salmón, caballa, cobia, lubina estriada, arenque o sardinas

Grasas y aceites

- Aceites vegetales líquidos en lugar de aceites tropicales (coco, palma y palmiste) y grasas animales (manteca y mantequilla) o grasas parcialmente hidrogenadas
- 3 cucharadas de grasa y aceite diarios (o 9 cucharaditas)



Lactantes y niños pequeños

En los dos primeros años de la vida de un niño, una nutrición óptima impulsa un crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo. Además, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en el futuro

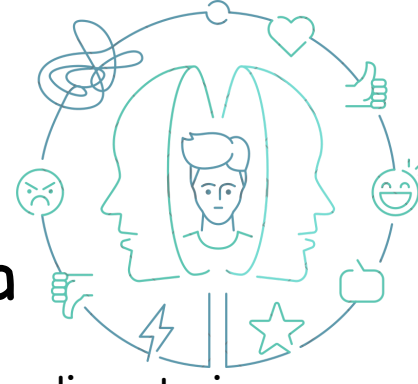
En niños, las cantidades de cada grupo de alimentos deben ajustarse para apoyar su crecimiento y desarrollo, Además, es importante que los niños se mantengan hidratados con agua, evitando bebidas azucaradas, y que la cantidad de alimentos se ajuste de acuerdo con su actividad física y etapa de desarrollo.





ECOLOGÍA Y SALUD

Problemas con la alimentación humana



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.



¿Quién está en riesgo?

Pueden afectar a personas de cualquier edad, origen racial y étnico, peso corporal y género. Incluso las personas que parecen ser saludables, como los atletas, pueden tener estos trastornos y estar extremadamente enfermas. Las personas con trastornos de la alimentación pueden tener un bajo peso corporal, un peso normal o sobrepeso.

Los trastornos alimentarios comunes incluyen

- **Anorexia nerviosa:** Caracterizada por la restricción extrema de alimentos y una fuerte necesidad de perder peso, incluso cuando la persona ya está en un peso bajo. Los síntomas de la anorexia nerviosa incluyen:

1. alimentación extremadamente restringida o ejercicio intenso y excesivo.
2. delgadez extrema (emaciación).
3. intentos constantes para adelgazar y resistencia a mantener un peso normal o saludable.
4. temor intenso de subir de peso.
5. imagen corporal distorsionada o una autoestima sumamente influenciada por las percepciones del peso y la forma del cuerpo.
6. rechazo a aceptar lo grave que es tener un bajo peso corporal.



- **Trastorno por atracón:** Consiste en episodios de ingesta excesiva de alimentos sin los comportamientos compensatorios de la bulimia. Las personas suelen sentir culpa o vergüenza después de los atracones. Los síntomas de este trastorno incluyen:

- consumir cantidades inusualmente grandes de alimentos en un período corto de tiempo.
- comer rápidamente durante los episodios de atracones.
- comer incluso cuando está lleno o no tiene hambre;
- comer hasta estar tan lleno que se siente incómodo.
- comer solo o en secreto para evitar sentirse avergonzado.
- tener sentimientos de angustia, vergüenza o culpa por comer.



- **Bulimia nerviosa:** Implica episodios de ingesta excesiva de alimentos (atracones), seguidos de comportamientos compensatorios como el vómito autoinducido o el ejercicio excesivo para evitar ganar peso. Los síntomas y las consecuencias para la salud incluyen:

- dolor e inflamación crónica de la garganta.
- inflamación de las glándulas salivales en la zona del cuello y la mandíbula.
- reflujo ácido y otros problemas gastrointestinales.
- malestar e irritación intestinal debido al uso inadecuado de laxantes.
- deshidratación grave por las purgas.
- desequilibrio de los electrolitos.

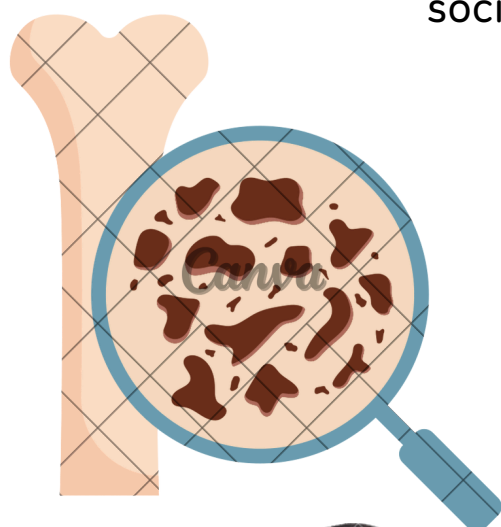


- **Trastorno de la alimentación selectiva o evitativa:** Es más común en niños, aunque también puede afectar a adultos. Se caracteriza por una limitación extrema en los tipos de alimentos que se consumen, a menudo debido a texturas, colores, sabores u olores específicos. Los síntomas de este trastorno incluyen:

- restricción dramática de los tipos o la cantidad de alimentos consumidos.
- falta de apetito o de interés en la comida.
- pérdida drástica de peso.
- malestar estomacal.

Complicaciones

Los trastornos alimentarios pueden tener complicaciones físicas, emocionales y sociales graves si no se tratan a tiempo.



Complicaciones físicas

1. Problemas cardíacos
2. Problemas digestivos
3. Pérdida ósea (osteoporosis)
4. Problemas hormonales y reproductivos
5. Problemas dentales
6. Debilidad y fatiga
7. Problemas en el cabello, piel y uñas

Complicaciones emocionales y psicológicas

1. Depresión y ansiedad
2. Baja autoestima y problemas de imagen corporal
3. Trastornos de control de impulsos

Complicaciones sociales

1. Aislamiento social
2. Problemas en las relaciones
3. Impacto en el rendimiento académico y laboral



Tratamiento

Es posible tratar con éxito los trastornos de la alimentación. La detección y el tratamiento temprano son importantes para una recuperación total. Las personas con trastornos de alimentación tienen un mayor riesgo de suicidio y de complicaciones médicas.

Los planes de tratamiento para los trastornos de la alimentación incluyen psicoterapia, atención y controles médicos, asesoramiento nutricional, medicamentos o una combinación de estos enfoques. Los objetivos habituales del tratamiento incluyen:

- restaurar una nutrición adecuada
- alcanzar un peso saludable
- reducir el exceso de ejercicio
- detener los comportamientos de atracones y purgas
- grupos de apoyo y terapia de grupo
- intervención nutricional



Referencias Bibliograficas

- <https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/suggested-servings-from-each-food-group>
- <https://concepto.de/piramide-alimenticia/>
- <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- <https://piramidealimenticia.org/>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/eating-disorders/diagnosis-treatment/drc-20353609>
- <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion>