



UDRS
Mi Universidad

Nombre del alumno (a): Luz Elena Oramas Estefano

Nombre del tema: Alimentación saludable y problemas relacionada 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

Pichucalco, Chiapas.

Alimentación saludable

¿Qué es una alimentación saludable?

Lo primero que debes saber es que una alimentación saludable nos ayuda a cubrir las necesidades nutricionales que requerimos para que nuestro cuerpo funcione correctamente.

Ejemplo:

El desayuno es muy importante porque es nuestro primer alimento después de muchas horas, nos ayuda a que tengamos energía durante el día y mejor rendimiento, previene enfermedades como el sobrepeso y la obesidad



Una alimentación saludable nos ayuda a tener un buen estado de salud, a sanar o realizar procesos de recuperación, a combatir enfermedades e infecciones y a evitar enfermedades crónicas degenerativas causadas por la obesidad.

La alimentación

Mientras que la alimentación es la elección, preparación y consumo de alimentos, lo cual tiene mucha relación con el entorno, las tradiciones, la economía y el lugar en donde vives.



La nutrición adecuada se refiere a la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.

Nutrición adecuada

Se refiere a la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo; una buena nutrición consistente en una dieta suficiente y equilibrada acompañada de ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para una buena salud.



Por el contrario, un alimento "no saludable" aporta poco valor nutricional y tiene muchas calorías pues usualmente son ricos en grasas y azúcares.

¿Cuál es la importancia de una alimentación saludable?

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la mala nutrición en todas sus formas, así como las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

¿Qué provoca una mala alimentación?

Afecta al corazón, el hígado, los riñones, las articulaciones y el sistema reproductivo. También puede provocar diabetes tipo 2, hipertensión, mayor riesgo de algunos tipos de cáncer, como el cáncer de mama y problemas de salud mental



Características de una alimentación adecuada

- Debe aportar una cantidad adecuada de hidratos de carbono, grasas y proteínas.
- Debe ser rica en fibra
- Debe ser variada.
- Debe cubrir las necesidades fisiológicas de la persona

Problemas relacionados con la alimentación humana

Las enfermedades causadas por una mala alimentación están poniendo en jaque nuestros sistemas de salud, afectando a los sectores más vulnerables de las comunidades: personas de escasos recursos, niños, mujeres embarazadas y adultos mayores.

¿Cuáles son las consecuencias de la desnutrición?

En tanto que la malnutrición incluye la ingesta insuficiente e inadecuada de nutrientes, las enfermedades causadas por una mala alimentación son muy variadas; todas reducen la productividad del país y la calidad de vida de las personas.



Algunas enfermedades

- **Anemia**, causada por el bajo consumo de hierro y que genera bajos niveles de glóbulos rojos.
- **Obesidad**. Es la antesala de la diabetes tipo 2 y otras enfermedades como el colesterol alto.
- **Gastritis**. A causa de alimentos condimentados.
- **Enfermedades dentales**. El exceso de azúcar genera serios daños a la dentadura.



Problemas relacionados con la pérdida de peso

Anorexia

La anorexia es un trastorno alimentario donde el peso disminuye hasta llegar a niveles enfermizos. Se trata de una disminución progresiva de kilos donde juega un papel preponderante la autoimagen del sujeto, pues cree que está con sobrepeso, cuando no es así.



Bulimia

La bulimia se trata de otro trastorno psicológico y nutricional relacionado con la obsesión del sobrepeso y con la consiguiente búsqueda de perderlo. En este aspecto, las personas que padecen bulimia sienten ansia por comer continuamente.



Las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden clasificarse

- **Las infecciones transmitidas/causa por alimentos**: resulta de la ingestión de alimentos que contienen microorganismos patógenos vivos
- **Intoxicación causada por alimentos**: ocurre cuando las toxinas producidas por hongos o bacterias están presentes en el alimento ingerido en cantidades que afectan la salud.
- **La toxoinfección causada por alimentos**: se produce por la ingestión de alimentos que contienen microorganismos patógenos y que son capaces de producir toxinas una vez que son ingeridos.



Factores

- Debe tener una fuente de contaminación
- Debe haber un vector que traslade el agente
- Que lleve un alimento vulnerable y tener condiciones de temperatura y tiempo, para
- producir la dosis infectada o la toxina
- Consumirlo una persona susceptible

Referencia bibliográfica

1. [Las 14 enfermedades más frecuentes por mala alimentación](#)
2. [Enfermedades causadas por una mala alimentación - Cáritas de Monterrey](#)
3. [Enfermedades causadas por una mala alimentación - Cáritas de Monterrey](#)
4. <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=376b3f60689c513f38eba5e2e299163a47384e56cf3061ee060b27fb0f88bd21JmltdHM9MTczMDU5MjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=0d722f92-1a6f-6849-1a76-3b5c1b0c6995&psq=alimentaci%c3%b3n+saludable&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cud2hvlmludC9lcy9uZXdzLXJvb20vZmFjdC1zaGVldHMvZGV0YWIsL2hiYWx0aHktZGlldA&ntb=1>
5. <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=3a01bdba8d594bdb2d537b7a9e80ce179ca6f8fabf411a6d0426f6f9756fb8ceJmltdHM9MTczMDU5MjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fdid=0d722f92-1a6f-6849-1a76-3b5c1b0c6995&psq=alimentaci%c3%b3n+saludable&u=a1aHR0cHM6Ly9tdXlzYWx1ZGFibGUuc2FuaXRhcy5lcy9udXRyaWNpb24vbGEtYWxpbWVudGFjaW9uLXNhbHVkYWJsZS8&ntb=1>
6. <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=65c5705c61b3a528607456555d40b188c85c314656a08750bfeab1650472570bJmltdHM9MTczMDU5MjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fdid=0d722f92-1a6f-6849-1a76-3b5c1b0c6995&psq=alimentaci%c3%b3n+saludable&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cubWluc2FsdWQuZ292LmNvL3NhbHVkL3B1YmxpY2EvSFmVUGFnaW5hcy9xdWUtZXMtYWxpbWVudGFjaW9uLXNhbHVkYWJsZS5hc3B4&ntb=1>
7. <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=4414649a74b9052f16bf4921192133b385272200a08e1cfce4501c5a0bdd2b3eJmltdHM9MTczMDU5MjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=0d722f92-1a6f-6849-1a76-3b5c1b0c6995&psq=alimentaci%c3%b3n+saludable&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuY2xpblJmFyY2Vs b25hLm9yZy9hc2lzdGVuY2IhL3ZpZGEtc2FsdWRhYmxlL2FsaW1lbnRhY2lvbi1zYWx1ZGFibGUvY29tcG9uZW50ZXMtZGUtbGEtYWxpbWVudGFjaW9uLXNhbHVkYWJsZQ&ntb=1>
8. [Anorexia nerviosa - Síntomas y causas - Mayo Clinic](#)
9. <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=c7f2b0b85961affa23268332111d5575d4a18082c447e499db64ccab186e4be1JmltdHM9MTczMDU5MjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=0d722f92-1a6f-6849-1a76-3b5c1b0c6995&psq=enfermedades+por+una+mala+alimentaci%c3%b3n&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuYnVzaW5lc3NpbnNpZGVyLmVzLzEzLWVudGVudGVkYWVudGFjaW9uLXNhbHVkYWJsZS8&ntb=1>