



Súper nota.

Nombre del alumno (a): Leydi Laura Cruz Hernández

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: Lic. Enfermería

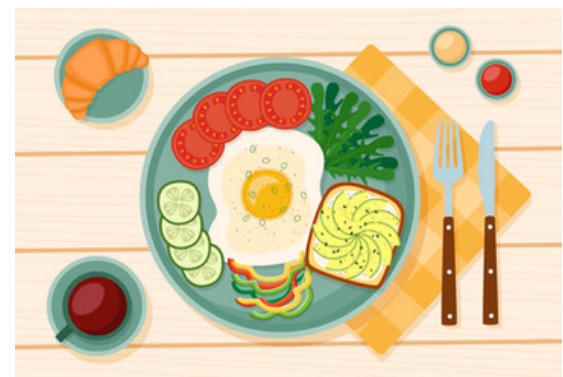
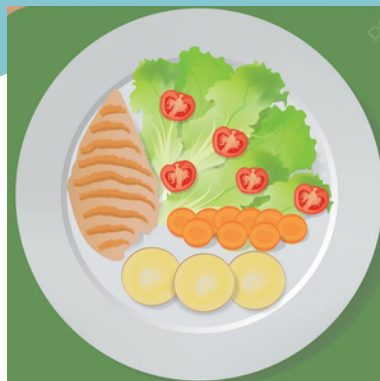
Cuatrimestre: 7mo. Cuatrimestre.

Pichucalco, Chis. 03/11/2024

ECOLOGIA Y SALUD.

1.6 ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

La alimentación saludable es esencial para el bienestar general, el mantenimiento de un peso corporal óptimo, la prevención de enfermedades y la promoción de una calidad de vida generalmente buena. Una dieta saludable proporciona al cuerpo los nutrientes esenciales, energía y sustancias promotoras de la salud en cantidades adecuadas.

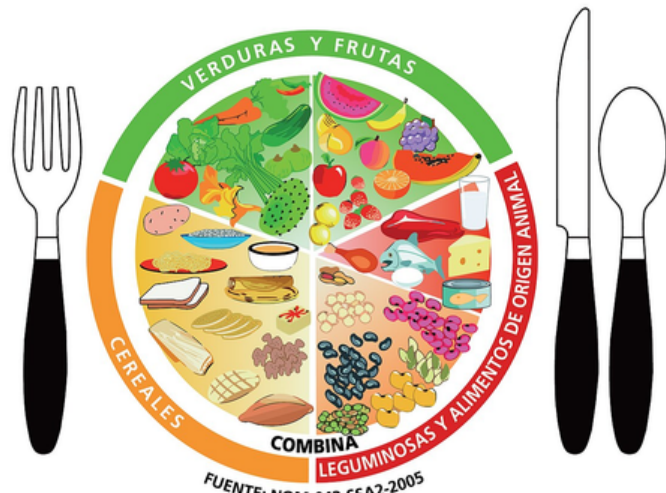


La Norma Oficial Mexicana (NOM) 043 es una normativa que establece los criterios para la orientación alimentaria destinada a proporcionar conocimientos que permitan a la población adoptar decisiones informadas sobre su alimentación y, de esta forma, mejorar su estado de salud.

se presentan aspectos clave sobre la alimentación saludable según la NOM-043:

Principios básicos de la alimentación: La norma destaca que la alimentación debe ser:

- Completa: Incluir alimentos de todos los grupos.
- Equilibrada: Consumir los alimentos en las proporciones adecuadas.
- Inocua: Consumir alimentos que no representen riesgos para la salud.
- Suficiente: Cubrir las necesidades nutricionales de acuerdo con la tapa de vida.
- Variada: Alternar alimentos de cada grupo en las comidas.



La alimentación saludable se basa en ciertos principios fundamentales que buscan proporcionar a nuestro cuerpo todos los nutrientes que necesita para funcionar correctamente, al mismo tiempo que previene enfermedades y promueve una buena calidad de vida.

Estos son los principales principios de la alimentación saludable:

1. Equilibrio: La dieta debe proporcionar una cantidad adecuada de todos los nutrientes esenciales, sin exceder o carecer en alguno de ellos.
2. Variedad: Incluye diferentes alimentos de cada grupo alimenticio. Esta diversidad asegura la ingestión de todos los nutrientes necesarios, ya que ningún alimento contiene todos en las proporciones que necesitamos.
3. Moderación: Evita el consumo excesivo de cualquier alimento o nutriente.
4. Adecuación: La alimentación debe ser acorde a las necesidades individuales considerando edad, género, actividad física, estado de salud y condiciones específicas (como embarazo, lactancia o enfermedades).
5. Calidad sobre cantidad: Selecciona alimentos que ofrezcan más nutrientes en comparación con las calorías que aportan.



6. Preferencia por alimentos naturales: Selecciona alimentos frescos y mínimamente procesados en lugar de ultra procesados que suelen contener altas cantidades de azúcares, grasas y sodio.
7. Hidratación adecuada: Consumir suficiente agua es esencial para el funcionamiento adecuado de nuestro organismo.
8. Limitar sodio, azúcares y grasas saturadas/trans: Consumir estos en exceso está asociado a enfermedades como hipertensión, enfermedades cardiovasculares y diabetes.
9. Fomentar la fibra: Incluye alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, que ayudan a mejorar la digestión, reducir el colesterol y aportar saciedad.
10. Escucha a tu cuerpo: Come cuando tengas hambre y detente cuando estés satisfecho.

11. Disfruta la comida: Además de nutrirnos, comer es una experiencia sensorial y social.

12. Educación y Conciencia: Estar informado sobre los beneficios y propiedades de los alimentos permite tomar decisiones más saludables en nuestra dieta.



ECOLOGIA Y SALUD.

1.7 PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACION HUMANA.

La alimentación humana, a lo largo de las décadas, ha enfrentado diversos problemas que impactan directamente en la salud y el bienestar de las personas. Estos problemas pueden ser causados por factores económicos, culturales, ambientales y biológicos.



los principales problemas relacionados con la alimentación humana:

Desnutrición:

- Se refiere tanto a la subnutrición (falta de nutrientes esenciales) como a la sobrealimentación (consumo excesivo de calorías). Ambas pueden tener graves consecuencias para la salud.

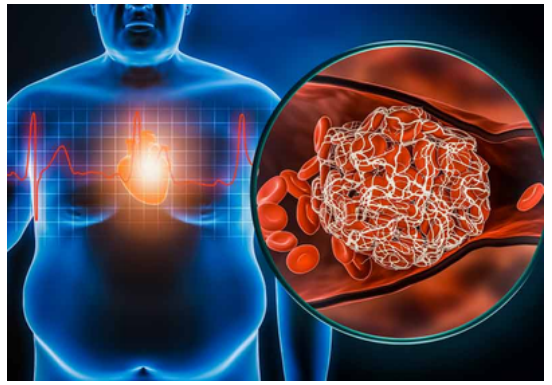


Deficiencias de Micro nutrientes:

- Afecta a millones de personas en todo el mundo, en particular las deficiencias de hierro, vitamina A, yodo y zinc. Estas deficiencias pueden conducir a enfermedades, discapacidades y, en casos graves, la muerte.

Obesidad y Enfermedades Relacionadas:

- El aumento del consumo de alimentos ultra procesados, ricos en azúcares, grasas saturadas y sal, junto con una disminución de la actividad física, ha llevado a una epidemia global de obesidad. Esta es un factor de riesgo para diversas enfermedades como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.



Inseguridad Alimentaria:

- La falta de acceso a alimentos suficientes, seguros y nutritivos puede llevar a la desnutrición y a problemas de salud relacionados. La inseguridad alimentaria puede ser causada por factores económicos, conflictos, desastres naturales o problemas en la cadena de suministro.

Contaminación de Alimentos:

Los alimentos pueden contaminarse con patógenos, pesticidas, metales pesados y otras sustancias químicas tóxicas. Consumir alimentos contaminados puede causar enfermedades transmitidas por alimentos, algunas de las cuales pueden ser graves o mortales.



Cambio en las Dietas Tradicionales:

- La globalización y la urbanización han llevado a cambios en las dietas tradicionales en muchas partes del mundo. Estos cambios suelen incluir un aumento en el consumo de alimentos procesados y una disminución en el consumo de alimentos frescos y tradicionales.

Desperdicio de Alimentos:

- A nivel mundial, se desperdicia o se pierde una gran cantidad de alimentos. Esto no solo es un problema ético dada la prevalencia del hambre, sino que también tiene impactos ambientales debido a los recursos utilizados en la producción de alimentos que nunca se consumen



Impacto Ambiental de la Producción de Alimentos:

- La agricultura intensiva, la deforestación para la producción de alimentos y la pesca excesiva tienen graves impactos ambientales. Esto incluye la pérdida de biodiversidad, la degradación del suelo y la contribución al cambio climático.

Accesibilidad y Asequibilidad:

- En muchas regiones, los alimentos frescos y nutritivos pueden ser más caros o menos accesibles que los alimentos ultra procesados, lo que dificulta la elección de una dieta saludable.

Para abordar estos problemas, es esencial adoptar enfoques holísticos y multisectoriales que consideren tanto los determinantes individuales como los estructurales de la dieta y la nutrición. Esto implica políticas públicas, educación, cambios en la industria alimentaria y promoción de prácticas agrícolas sostenibles.



ECOLOGIA Y SALUD.

Referencia Bibliográfica.

1.-www.Antologia-Enfermeria-comunitaria-UDS.

2.<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/lostrastornosdealimentacion#:~:text=%C2%BFCu%C3%A1les%20son%20los%20tipos%20m%C3%A1s,de%20la%20ingesta%20de%20alimentos>.

3.-<https://www.worldwildlife.org/descubre-wwf/historias/que-es-la-sobrepesca#:~:text=La%20sobrepesca%20est%C3%A1%20estrechamente%20relacionada,de%20tortugas%20marinas%20y%20cet%C3%A1ceos>.

4.-https://es.wikipedia.org/wiki/Agricultura_intensiva

5.<https://consumoresponsable.org/desperdicioalimentario/quees#:~:text=Cuando%20los%20alimentos%20son%20aptos,se%20llama%20desperdicio%20de%20alimentos>.

6.<https://www.google.com/urlsa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/11/964686/4148.pdf&ved=2ahUKEwiUwtCX4NeIAxW9MEQIHZ8dJtoQFnoECCYQAQ&usg=AOvVaw0au1mhcD2ScIFhw85BCflQ>

7.<https://www.tentamus.es/analisis-de-laboratorio/analisis-alimentos/contaminacionalimentos/#:~:text=La%20contaminaci%C3%B3n%20alimentaria%20describe%20una,para%20la%20salud%20del%20consumidor>.