



UDS

Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del alumno (a): Karla Lucia Contreras Alegría

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: enfermería

Cuatrimestre: séptimo

Alimentación Saludable

¿QUÉ ES?

La alimentación saludable es aquella que cumple con las necesidades nutricionales que necesita el cuerpo, para mantener una buena salud. Comer sano durante toda la vida previene de sufrir desnutrición, obesidad, así como diferentes enfermedades no transmisibles como la diabetes.



Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad

CARACTERÍSTICAS

- Tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además, hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios



PIRAMIDE DE ALIMENTACION SALUDABLE.

La pirámide de alimentos saludables, o pirámide de la nutrición, es un esquema gráfico de forma piramidal que ilustra la importancia relativa de los distintos tipos de alimentos y su contribución a una dieta equilibrada. Sirve como guía para elegir qué comer cada día, poniendo énfasis en la calidad y la variedad más que en la cantidad.

Los alimentos de la también llamada pirámide de la dieta equilibrada se organizan en niveles que van desde la base, que incluye los alimentos que deberíamos consumir en mayor cantidad, hasta el vértice, que agrupa aquellos que deberíamos limitar. Frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos, y aceites saludables forman la base, mientras que los azúcares refinados, las grasas saturadas y la comida procesada se encuentran en el nivel superior, lo que significa que debemos limitar su ingesta

Conocer la pirámide de alimentación saludable es fundamental para tomar decisiones sobre nuestra dieta. Nos ayuda a comprender la importancia de cada grupo de alimentos y la necesidad de mantener un equilibrio que favorezca nuestra salud física y mental. Además, adoptar este modelo alimenticio fomenta prácticas de consumo responsable y sostenible, alineadas con el cuidado del medioambiente.



Problemas Relacionados Con La Mala Alimentación

El término “problema de alimentación” se refiere a una variedad de comportamientos diferentes y persistentes relacionados con la alimentación que producen un cambio en la forma en que el niño/adolescente/adulto joven consume o absorbe los alimentos y que causa un mal funcionamiento físico y psicosocial. Están relacionados con las actitudes ante los alimentos, la alimentación, el peso y la imagen corporal y pueden superponerse entre sí (por ejemplo, alternar entre anorexia y bulimia). Pueden implicar comer demasiado, no comer lo suficiente o comer mal. En muchos casos, pueden tener graves consecuencias para la salud.



Los problemas de alimentación están influenciados por una variedad de factores complejos. Pueden tener un componente genético ya que parecen ser hereditarios. Ciertos factores sociales, conductuales y psicológicos también pueden llevar a los adolescentes a desarrollar problemas de alimentación. Los adolescentes con problemas de alimentación a menudo presentan otros problemas psiquiátricos (ansiedad, depresión y abuso de drogas).



Si no se tratan de manera eficaz, los trastornos alimentarios pueden convertirse en problemas crónicos y, en algunos casos, pueden causar la muerte. Los trastornos alimentarios más frecuentes son la anorexia, la bulimia y el trastorno alimentario compulsivo.



SINTOMAS

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.



ANOREXIA

La anorexia, o anorexia nerviosa, puede ser un trastorno alimentario mortal. Consiste en un bajo peso corporal poco saludable, miedo excesivo a aumentar de peso y una impresión engañosa del peso y la figura corporal. A menudo, la anorexia implica hacer esfuerzos extremos para controlar el peso y la figura, lo cual suele afectar gravemente la salud y la vida diaria.

La anorexia puede consistir en limitar drásticamente la ingesta de calorías o suprimir ciertos tipos o grupos de alimentos. Es posible que se utilicen otros métodos para perder peso, como hacer ejercicio en exceso, usar laxantes o suplementos dietéticos o inducir vómitos después de comer. Los esfuerzos para bajar de peso pueden causar problemas de salud graves, incluso a quienes siguen comiendo a lo largo del día o no tienen un peso extremadamente bajo.

BULIMIA

La bulimia, también llamada bulimia nerviosa, es un trastorno alimentario grave, que a veces pone en riesgo la vida. La bulimia incluye episodios de atracones, comúnmente seguidos de episodios de purgas. A veces, la bulimia también incluye comer de manera muy limitada durante un tiempo. Esto a menudo lleva a impulsos más fuertes de atracones y posteriores purgas.



TRANSTORNO ALIMENTARIO COMPULSIVO

El trastorno alimentario compulsivo consiste en ingerir alimentos en un lapso corto de tiempo. Al comer compulsivamente, se tiene la sensación de no tener control sobre la comida, pero después de un atracón no se produce una purga. Durante un atracón, es posible que las personas coman más rápido o más de lo previsto. Aunque no tengan hambre, pueden seguir comiendo a pesar de sentirse demasiado llenos.

Luego de un atracón, las personas suelen sentirse con mucha culpa, asco o vergüenza. Puede que sientan miedo a aumentar de peso y que traten de restringir la ingesta de comida drásticamente durante ciertos períodos. Esto ocasiona un aumento del impulso de atracones, lo que genera un ciclo poco saludable. La vergüenza puede llevar al individuo a comer a solas para ocultar los atracones. Por lo general, los atracones se repiten al menos una vez a la semana.



TRATAMIENTO

El mejor tratamiento para un trastorno de la alimentación requiere un trabajo en equipo. Generalmente, el equipo se compone de tu proveedor principal de atención médica, un profesional de salud mental y, a veces, un dietista diplomado.

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.



INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA

Los enfermeros juegan un papel vital en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades al brindar educación a los pacientes, apoyarlos en la adopción de hábitos saludables y realizar pruebas de detección temprana de enfermedades.

- **Educación de pacientes:** Los enfermeros brindan información a los pacientes sobre cómo mantener una buena salud y prevenir enfermedades. Esto incluye enseñar sobre hábitos saludables, como una alimentación equilibrada y actividad física regular, así como sobre la prevención de enfermedades específicas.
- **Promoción de cambios en el estilo de vida:** Los enfermeros trabajan con los pacientes para ayudarlos a desarrollar nuevos hábitos saludables y a adoptar un estilo de vida más activo y saludable.
- **Screening y detección temprana de enfermedades:** Los enfermeros realizan pruebas de detección temprana para identificar enfermedades en sus etapas tempranas, lo que permite un tratamiento más eficaz.
- **Participación en programas de prevención de enfermedades:** Los enfermeros pueden participar en programas comunitarios de prevención de enfermedades, programas de detección temprana de enfermedades crónicas.
- **Monitoreo de factores de riesgo de enfermedad:** Los enfermeros monitorean factores de riesgo de enfermedad, como la presión arterial, la glucemia y los niveles de colesterol, y brindan información a los pacientes sobre cómo controlarlos para mejorar su salud.
- **Realización de pruebas de detección:** Los enfermeros pueden realizar pruebas de detección para detectar enfermedades en sus etapas iniciales. Esto puede incluir pruebas de detección para la diabetes, la hipertensión y el cáncer.
- **Coordinación de la atención:** Los enfermeros pueden coordinar la atención de los pacientes, asegurándose de que los pacientes reciban las pruebas de detección y los servicios preventivos necesarios. También pueden trabajar con otros profesionales de la salud para garantizar que los pacientes reciban la atención adecuada.



Los enfermeros pueden fomentar la prevención de enfermedades a través de la identificación temprana de factores de riesgo y la implementación de intervenciones preventivas.

- **Realización de evaluaciones de salud:** Los enfermeros pueden realizar evaluaciones de salud regulares para identificar los factores de riesgo de enfermedades. Esto puede incluir mediciones de la presión arterial, el índice de masa corporal (IMC), los niveles de glucosa en la sangre y el perfil lipídico.
- **Educación sobre los factores de riesgo:** Los enfermeros pueden educar a los pacientes sobre los factores de riesgo de enfermedades, incluyendo la dieta poco saludable, la falta de actividad física, el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol. Los pacientes también deben ser informados sobre cómo controlar estos factores de riesgo.
- **Identificación de los grupos de riesgo:** Los enfermeros pueden identificar a los grupos de riesgo que pueden estar en mayor riesgo de enfermedades, como personas mayores, personas con antecedentes familiares de enfermedades crónicas y personas con ciertas enfermedades crónicas.
- **Implementación de intervenciones preventivas:** Los enfermeros pueden implementar intervenciones preventivas para reducir los factores de riesgo y prevenir enfermedades.
- **Realización de pruebas de detección:** Los enfermeros pueden realizar pruebas de detección para detectar enfermedades en sus etapas iniciales.
- **Coordinación de la atención:** Los enfermeros pueden coordinar la atención de los pacientes, asegurándose de que los pacientes reciban las pruebas de detección y los servicios preventivos necesarios.



Referencia bibliografica.

1. <https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-saludable#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20es%20aquella,no%20transmisibles%20como%20la%20diabetes.>
2. <https://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
3. <https://naturtable.es/alimentacion/piramide-de-alimentos-saludables/>
4. <https://www.nicklauschildrens.org/condiciones/problemas-de-alimentacion>
5. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>
6. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/eating-disorders/diagnosis-treatment/drc-20353609>
7. El papel clave de los enfermeros para la promoción de la prevención de enfermedades y la educación de hábitos de vida saludables.