



UDS

Mi Universidad

super nota

Nombre del Alumno: María Magali Gómez García

Nombre del tema: Ecología y salud

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Enfermería comunitaria

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 7mo

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

una alimentación saludable nos ayuda a cubrir las necesidades nutricionales que requerimos para que nuestro cuerpo funcione correctamente. Por 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; además ayuda a la concentración y atención para actividades escolares o laborales y contribuye al crecimiento y desarrollo de niñas y niños. 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. Evita el exceso de azúcar, grasa y sal. Y también de harinas refinadas como pan, galletas, pan dulce, pizzas, etc.



Recomendaciones de Alimentación:

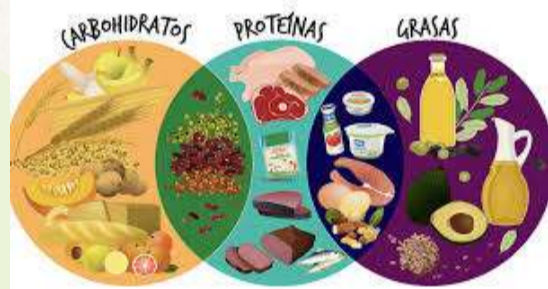


Nuestra dieta diaria debe tener una mezcla equilibrada de alimentos sólidos y líquidos y debe considerar la edad, sexo, actividades que realizamos, estado de salud, cultura, costumbres e incluso nuestros recursos económicos. Diariamente, al consumir alimentos no hay conocimiento claro de sus contenidos nutricionales, calorías, cantidades de sodio o azúcar y se habla que es preferible consumir más proteínas que harinas. La preparación de los alimentos debe ser higiénica, es mucho mejor preparar los alimentos en casa y si es posible comer en compañía de la familia o amigos para poder disfrutar ese momento. La dieta debe de ser variada y suficiente.

Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. los alimentos se clasifican en dos grupos: **los macronutrientes**

Grasas: son una de las principales fuentes de energía para el organismo, que al consumirlas en las cantidades adecuadas se convierten en un elemento primordial que ayuda al crecimiento, al desarrollo y a mantener una buena salud.

Carbohidratos: constituyen la principal fuente de energía de nuestra alimentación, son el combustible para desarrollar las actividades diarias, mantener la temperatura corporal y el buen funcionamiento de órganos vitales del cuerpo. Pueden ser simples y complejos. Los primeros se encuentran de manera natural en caña de azúcar, remolacha y miel o son añadidos en forma de azúcares, Se deben consumir de manera moderada, pues en exceso pueden ocasionar sobrepeso, obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas; mientras que el bajo consumo produciría desnutrición o bajo peso.



Proteínas: son las responsables de la formación de células, los tejidos y órganos, así como de construir los músculos, parte de las hormonas, de las enzimas que transportan ciertas moléculas (como la grasa) y transmitir señales. Las fuentes de proteína pueden ser de origen animal como huevos, pescados, leche, carnes magras, pavo, y pollo; o de origen vegetal como las leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, alverja), nueces y frutos secos, quinua, entre otros.

Micronutrientes: se encuentran los minerales y las vitaminas.

Hierro: es uno de los componentes que se encuentra en la hemoglobina (presente en los glóbulos rojos) y la mioglobina (presente en el músculo) encargadas de transportar el oxígeno. Los alimentos que contienen hierro son carnes, hígado, vísceras, leche, huevos y alimentos de origen vegetal.

Calcio: se encuentra presente en diferentes tejidos del cuerpo como las neuronas y la sangre, el líquido entre células, los músculos, entre otros. Es necesario para mantener y desarrollar huesos y dientes sanos, para relajar músculos, vasos y arterias sanguíneas, para secretar hormonas y enzimas. Las fuentes de calcio que tienen mejor absorción son los derivados lácteos como leche, queso, kumis y yogurt, y tienen un mayor efecto cuando son combinados con alimentos fuentes de vitamina D, como aceite de hígado de res, atún o salmón.

Yodo: hace parte de las hormonas tiroideas que controlan el buen funcionamiento del metabolismo el cuerpo. Es importante para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso del feto y se encuentra en la sal yodada y en productos de origen marino como pescados y mariscos.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Zinc: indispensable en el crecimiento y desarrollo normal, en la reproducción y el funcionamiento del sistema inmune, en la cicatrización de heridas, y en la mejora de los sentidos del gusto y del olfato. Los alimentos fuente de proteína también son buena fuente de zinc: carne de ternera, pollo y cerdo, ostras, leche, queso, nueces y leguminosas.

Vitamina A: mantiene el funcionamiento del sistema inmune, la piel, los ojos y su visión, contribuye a la reparación de las vellosidades intestinales y el tejido pulmonar. Su consumo está relacionado con la prevención de infecciones. Se encuentra en alimentos de origen animal como carne, hígado y vísceras, en frutas y verduras de color naranja y amarillo como ahuyama, papaya, melón y tomate, entre otros.



Vitaminas del complejo B: participan en la digestión y la absorción de los carbohidratos. Son parte de este grupo la tiamina, la riboflavina, la niacina y el ácido fólico. Esta vitamina debe ser consumida en mayor cantidad durante el embarazo para evitar problemas de formación del sistema nervioso en el feto. Las hortalizas de hojas verdes y oscuras, las leguminosas como frijol, lenteja y arveja así como frutas son fuente de ácido fólico.

Vitamina C: ayuda en la producción y mantenimiento del tejido conectivo del cuerpo (huesos, dientes, piel, y tendones), en la cicatrización de heridas y tiene funciones antioxidantes. Todas las frutas y verduras son buena fuente de vitamina C.

Colesterol: bueno y malo

El 70% del colesterol que circula en nuestro cuerpo es producido por el hígado, el otro 30% debe ser aportado por la alimentación, pero aportes mayores producen daños a la salud. Existen 2 tipos de colesterol.

Colesterol HDL: llamado comúnmente colesterol bueno, tiene un efecto protector contra enfermedades cardíacas y evita el aumento del colesterol LDL en sangre.

Colesterol LDL: conocido como colesterol malo, tiene un efecto nocivo en el organismo ya que aumenta el riesgo de obstrucción de las arterias del corazón, predisponiendo a las personas a padecer enfermedades cardiovasculares como el infarto o el accidente cerebrovascular.



La evidencia muestra los beneficios para la salud de una dieta rica en cereales integrales, verduras, frutas, legumbres y nueces, y baja en sal, azúcares libres y grasas, particularmente grasas saturadas y grasas trans. Una dieta saludable comienza a una edad temprana, con una lactancia materna adecuada. Mantener una dieta saludable durante toda la vida previene no solo la desnutrición en todas sus formas, sino también una variedad de ENT y otras condiciones de salud. el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio de estilos de vida han provocado un cambio en los patrones de alimentación. Las personas ahora consumen más alimentos ricos en calorías, grasas, azúcares libres y sal / sodio, y muchos no comen suficientes frutas, verduras y otras fibras dietéticas.

La composición exacta de una dieta diversa, equilibrada y saludable varía según las características individuales de cada persona (edad, sexo, estilo de vida y grado de actividad física), contexto cultural, alimentos disponibles localmente y hábitos alimentarios. Sin embargo, los principios básicos de lo que constituye una alimentación saludable siguen siendo los mismos para todos. En general, nuestra sociedad no se caracteriza por tener enfermedades centradas en el déficit de alimentación; nuestras enfermedades son ahora más bien por un exceso o un desequilibrio en nutrientes.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- En el **nivel más bajo**, se encuentran los alimentos que debemos comer todos los días: cereales, pan, galletas, pasta, patatas, ... son los hidratos de carbono que nos dan energía, siendo recomendable su consumo en su **forma integral**.
- En el **nivel 2** nos encontramos las frutas, verduras y hortalizas, que son los alimentos que nos aportan las vitaminas, la fibra, los minerales y los antioxidantes. En este nivel se incluye el aceite de oliva virgen extra.
- En el **nivel 3** aparecen los lácteos semidesnatados o bajos en grasa, carnes blancas (aves/conejo), pescados, legumbres, huevos y frutos secos.
- En el **nivel 4** están las carnes rojas, procesados, embutidos. En este nivel ya hablamos de alimentos opcionales y de consumo moderado (no son necesarios, sino que quedan a decisión de cada persona el comerlos o no, y siempre con moderación).
- En el **último nivel, el 5**, están los productos ricos en azúcar, sal y grasas como la mantequilla. Hay que tener cuidado con ellos pues son los que tienen más grasas relacionadas con el colesterol (el malo). Las chucherías que les compramos a nuestros niños están en este nivel.

Pirámide de la Alimentación Saludable



Para los adultos

Una dieta sana incluye lo siguiente:

- Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados).
- Al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día (2), excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos feculentos.
- Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres (2, 7), que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso corporal saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, aunque para obtener beneficios de salud adicionales lo ideal sería un consumo inferior al 5% de la ingesta calórica total (7).

Para 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.

- Debería alimentarse a los lactantes exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida.
- La lactancia materna debe continuar al menos hasta los dos años.
- A partir de los seis meses de edad, la lactancia materna se debería complementar con diferentes alimentos inocuos y nutritivos. En los alimentos complementarios no se debería añadir sal ni azúcares.



Consejos prácticos para mantener una alimentación saludable

Frutas, verduras y hortalizas

Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (2) y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.

Para mejorar el consumo de frutas y verduras es recomendable:

- incluir verduras en todas las comidas;
- como tentempiés, comer frutas frescas y verduras crudas;
- comer frutas y verduras frescas de temporada; y
- comer una selección variada de frutas y verduras.



PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN HUMANA

Los trastornos alimentarios son enfermedades graves que afectan tanto la salud física como la mental. Estas afecciones incluyen problemas en la forma de pensar sobre la comida, la alimentación, el peso y la figura, así como en los comportamientos alimentarios. Estos síntomas pueden afectar tu salud, tus emociones y tu capacidad para desenvolverte en ámbitos importantes de la vida.

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 pueden dañar el corazón, el aparato digestivo, los huesos, los dientes y la boca. Pueden llevar a otras enfermedades. También están relacionados con la depresión, la ansiedad, las autolesiones y los pensamientos y comportamientos suicidas.



Síntomas: Los síntomas varían según el tipo de trastorno alimentario.

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. La anorexia puede consistir en limitar drásticamente la ingesta de calorías o suprimir ciertos tipos o grupos de alimentos.

Bulimia La bulimia, también llamada bulimia nerviosa, es un trastorno alimentario grave, que a veces pone en riesgo la vida. Los atracones consisten en ingerir alimentos, a veces una cantidad extremadamente grande, en un breve período. Durante los atracones, la gente siente que no tiene control sobre lo que come y que no puede parar.

La bulimia también implica estar preocupado por el peso y la forma del cuerpo, además de una autocrítica grave y dura de la apariencia personal.

Trastorno 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.



Trastorno por evitación o restricción de la ingesta de alimentos

incluye comer de forma extremadamente limitada o no comer determinados alimentos. El patrón de alimentación a menudo no satisface las necesidades nutricionales diarias mínimas. Esto puede llevar a problemas de crecimiento, desarrollo y funcionamiento en la vida diaria. las personas con este trastorno no tienen miedo a subir de peso o a aumentar el tamaño de su cuerpo. En cambio, puede que no les interese comer o que eviten los alimentos con un determinado color, textura, olor o sabor. pueden preocuparse por lo que pueda ocurrir al comer. Por ejemplo, pueden tener miedo a atragantarse o a vomitar, o les puede preocupar tener problemas de estómago.

Algunas de las señales de alerta que pueden indicar la presencia de un trastorno alimentario son las siguientes:

- Evitar comidas o refrigerios, o poner excusas para no comer.
- Tener una dieta muy restringida que no ha sido recetada por un profesional de la salud capacitado.
- Hacer comida para uno mismo en lugar de comer lo que come la familia.
- Apartarse de las actividades sociales frecuentes.
- Estar preocupado o quejarse continuamente por no estar en forma o por tener sobrepeso, y hablar de perder peso.
- Mirarse en el espejo con frecuencia para ver lo que se percibe como defectos.
- Comer mucha cantidad de comida de manera reiterada.
- Callosidades en los nudillos por meterse los dedos en la boca para vomitar.



PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN HUMANA

Causas

- **Genética.** Es posible que algunas personas tengan genes que aumentan el riesgo de desarrollar un trastorno alimentario.
- **Biología.** Los factores biológicos, como los cambios en las sustancias químicas del cerebro, pueden influir en estos trastornos.

Factores de riesgo

- **Antecedentes familiares.** Los trastornos alimentarios son más probables en personas con padres o hermanos que han tenido ese tipo de trastorno.
- **Otros problemas de salud mental.** Los traumas, la ansiedad, la depresión, el trastorno obsesivo compulsivo y otros problemas de salud mental pueden aumentar las probabilidades de tener un trastorno alimentario.



Dietas e inanición. Hacer dieta con frecuencia es un factor de riesgo para desarrollar un trastorno alimentario

Antecedentes de acoso por el peso. Las personas que han sido acosadas o sujeto de burlas por su peso son más propensas a desarrollar problemas con la alimentación o trastornos alimentarios.

Estrés. Los cambios pueden causar estrés, ya sea el comienzo de la universidad, una mudanza, un trabajo nuevo o problemas familiares o de pareja.

Complicaciones

- Problemas de salud graves.
- Depresión y ansiedad.
- Pensamientos o conductas suicidas.
- Problemas con el crecimiento y el desarrollo.
- Problemas sociales y en las relaciones.
- Trastornos por consumo de sustancias adictivas.
- Problemas en el trabajo y la escuela.
- Muerte.

Prevención

Elige una dieta saludable rica en granos o cereales integrales, frutas y verduras. Limita el consumo de sal, azúcar, alcohol, grasas saturadas y grasas trans. Evita las dietas extremas.

- **No uses suplementos alimenticios,** laxantes ni productos herbarios para bajar de peso.



Haz suficiente actividad física. Cada semana, haz al menos 150 minutos de actividad aeróbica, como caminar a paso ligero.

- **Busca ayuda para los problemas de salud mental,** como depresión, ansiedad o problemas con la autoestima y la imagen corporal.

Niños

- **Evita hacer dieta en presencia de tu hijo**
- **Habla con tu hijo.** sobre los riesgos de tomar decisiones poco saludables en cuanto a la alimentación.
- **Alienta y refuerza una imagen corporal saludable en tu hijo,** independientemente de su figura o talla.



La alimentación es un factor fundamental para la salud y el bienestar de las personas. Sin embargo, en México, la situación nutricional es preocupante. Según la **Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2020**, el 59.1% de los hogares mexicanos se encuentra en algún tipo de inseguridad alimentaria.

- **Desnutrición:** 1 de cada 8 niñas y niños menores de 5 años padece desnutrición crónica.
- **Sobrepeso y obesidad:** 1 de cada 3 niñas y niños menores de 5 años y 1 de cada 3 entre los 6 y 19 años padece sobrepeso u obesidad.

Carencias de micronutrientes: 1 de cada 2 mujeres embarazadas y 1 de cada 3 adultos mayores tienen deficiencias de micronutrientes, como hierro, ácido fólico, zinc y vitamina A.

Malnutrición por exceso: El consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, que son altos en calorías, grasas, azúcares y sal, y bajos en nutrientes



PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN HUMANA

Causas de los problemas de alimentación en México

- **Pobreza y desigualdad:** La pobreza y la desigualdad limitan el acceso a alimentos de calidad. Las personas con bajos ingresos suelen tener menos acceso a alimentos frescos y nutritivos y más acceso a alimentos ultraprocesados.
- **Cambios en los patrones de alimentación:** Los cambios en los patrones de alimentación han llevado a un mayor consumo de alimentos ultraprocesados y a un menor consumo de alimentos frescos y nutritivos.
- **Influencia de la publicidad:** La influencia de la publicidad de alimentos ultraprocesados es un factor que contribuye al aumento del consumo de estos alimentos.



Prevención y tratamiento de los problemas de alimentación en México

Promover una alimentación saludable a través de la educación nutricional.

Regular los alimentos procesados

Mejorar el acceso a alimentos frescos y nutritivos

“La abundancia de alimentos ultra procesados, altos en calorías y bajos en nutrientes, combinados con la intensa publicidad y comercialización inapropiada de los mismos, crean ambientes obesogénicos que constituyen una constante amenaza a la salud y el futuro de la infancia y adolescencia en México.

Referencia bibliográfica:

- 1- buscado en <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx> (fecha 29/10/24)
- 2- buscado en <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/que-es-la-alimentacion-saludable?idiom=es> (fecha 29/10/24)
- 3- buscado en https://www.who.int/es/health-topics/healthy-diet#tab=tab_ (fecha 29/10/24).
- 4- buscado en <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable> (fecha 29/10/24).
- 5- buscado en <https://muysaludable.sanitas.es/nutricion/la-alimentacion-saludable/> (fecha 29/10/24).
- 6- buscado en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (fecha 29/10/24).
- 7- buscado en <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-est%C3%A1-perjudicando-la-salud-de-la-infancia-mundialmente> (fecha 29/10/24).
- 8- buscado en <https://nutriahiolvera.com/problemas-alimentacion-mexico/> (29/10/24).
- 9- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603> (fecha 29/10/24).
- 10- buscado en <https://www.google.com/search?q=prevencion+del+problema+alimenticio&sca> (fecha 29/10/24).

