



## Super nota.

*Nombre del Alumno: Karla Osorio Contreras.*

*Nombre del tema: Alimentación saludable y problemas relacionados con la alimentación humana.*

*Parcial: 3.*

*Nombre de la Materia: Enfermería comunitaria.*

*Nombre del profesor: Lic. Alfonso Velázquez Ramírez.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 7.*

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

## ¿Qué es la alimentación saludable?

Es aquella que permite un estado óptimo de salud. Debe cubrir las necesidades energéticas y de nutrientes esenciales del cuerpo, incluyendo proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.



De acuerdo con las Guías Alimentarias, la alimentación saludable comienza con: Elegir alimentos naturales como la base de la alimentación.

- Evitar alimentos procesados y ultra-procesados para prevenir enfermedades.
- Practicar un estilo de vida saludable.



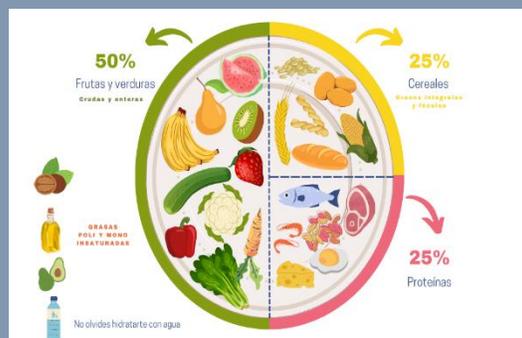
## Características:

### 1. Tiene que ser completa:

Debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

### 2. Tiene que ser equilibrada:

Los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí.



### 3. Tiene que ser suficiente:

La cantidad de alimentos ha de ser la adecuada.

4. 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.

### 5. Tiene que ser variada:

Debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos.



### Beneficios:

1. Mantiene la piel sana y con buen aspecto.
2. Cuida la vista.
3. Dientes y huesos más resistentes.
4. Músculos más fuertes y mayor rendimiento físico.
5. Tener un corazón sano.
6. Mejor digestión.
7. Cerebro más funcional.
8. Protección inmunitaria.



### Pirámide de alimentación saludable:

La pirámide de alimentos, también conocida como pirámide alimenticia, es una representación gráfica en forma piramidal que clasifica los alimentos en función de las necesidades nutricionales humanas.



### Función de la pirámide de los alimentos:

Es servir como una guía visual que facilite la selección de alimentos saludables y la comprensión de la frecuencia con la que cada grupo de alimentos debe ser consumido. Su estructura jerárquica permite identificar qué alimentos deben tener mayor protagonismo en la dieta y cuáles deben ser limitados.



### Prevención de enfermedades:

El seguimiento de las pautas que propone la pirámide alimenticia puede ser crucial para prevenir diversas afecciones de salud:

- Enfermedades cardiovasculares.
- Diabetes tipo 2.
- Obesidad.
- Enfermedades gastrointestinales.



# PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN HUMANA.

## ¿Qué es la alimentación?

Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Es decir, abarca la selección de los alimentos, el cocinado y su ingestión. Depende de muchas variantes, desde las necesidades individuales y la disponibilidad de alimentos hasta aspectos psicológicos y modas. Además de ser una necesidad vital para la supervivencia, la alimentación también es bienestar, cultura y placer.



Ciertos hábitos alimentarios y algunos componentes de los alimentos y productos que consumimos aumentan el riesgo de desarrollar algunas enfermedades y/o alteraciones, tales como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cáncer, exceso de peso, colesterol elevado, entre otros.



La alimentación desencadena mecanismos fisiológicos que permiten **la digestión de los alimentos y la absorción, transporte y metabolismo de los nutrimentos**; el resultado se conoce como **nutrición**, que está directamente relacionada a la vida y la salud.



## Consideraciones de la Organización de la Salud:

- La mala alimentación y nutrición están vinculadas a las mayores causas de muerte en el mundo.
- En el mundo, unos 41 millones de niños menores de 5 años tienen exceso de peso.
- Cada año mueren, como mínimo 2,8 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso.



## ¿Qué son los trastornos de la alimentación?

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.

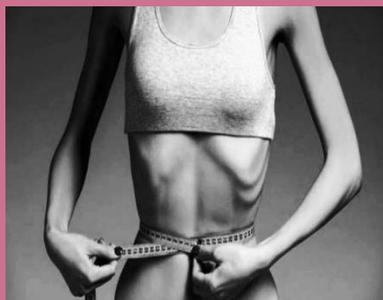


Los trastornos de la alimentación pueden afectar a personas de cualquier edad, origen racial y étnico, peso corporal y género. Incluso las personas que parecen ser saludables, como los atletas, pueden tener estos trastornos y estar extremadamente enfermas. Las personas con trastornos de la alimentación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



### La anorexia nerviosa:

Es una afección en la que las personas evitan comer, restringen los alimentos severamente o solo comen cantidades muy pequeñas de ciertos alimentos.



También pueden pesarse una y otra vez. Incluso cuando están peligrosamente por debajo del peso normal, estas personas pueden verse a sí mismas como si tuvieran sobrepeso. Las personas con anorexia corren el riesgo de morir por complicaciones médicas asociadas con la inanición (hambre).

### Bulimia nerviosa:

Las personas tienen episodios recurrentes en los que consumen cantidades inusualmente grandes de comida. Suelen sentir una pérdida de control sobre estos episodios de atracones.



A estos atracones les siguen comportamientos para compensar por el exceso de comida, como vómitos forzados, uso exagerado de laxantes o diuréticos, ayunos, ejercicio excesivo, o una combinación de estos. Las personas con bulimia nerviosa pueden mantener un peso saludable o tener exceso de peso.

## Enfermedades

### cardiovasculares:

La causa más frecuente de reducción de riesgo sanguíneo es la **aterosclerosis**, que consiste en un depósito de lípidos, sobre todo colesterol, en la pared arterial, una infiltración de leucocitos y una hipertrofia o hiperplasia de las fibras musculares lisas de la pared vascular.



## Obesidad:

Al margen de factores genéticos, se produce como consecuencia de una ingesta excesiva de calorías y de la inactividad física.



## Diabetes tipo 2:

afecta a la forma en que el cuerpo usa el azúcar (glucosa) para obtener energía, impidiendo que use la insulina adecuadamente, lo que puede aumentar las concentraciones de azúcar en la sangre si no se trata.



## Enfermedad oral (caries):

La fermentación bacteriana de los azúcares presentes en los alimentos genera diversos ácidos que producen la desmineralización progresiva del esmalte dentario.



## Referencias bibliográficas:

1. <https://www.clinicaalemana.cl/centro-de-extension/material-educativo/alimentacion-saludable>
2. <https://labuenanutricion.com/blog/que-es-la-alimentacion-saludable/>
3. <https://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
4. <https://www.eurofarma.cl/articulos/9-beneficios-de-una-alimentacion-saludable>
5. <https://idro.es/la-piramide-de-alimentos-definicion-y-niveles/>
6. <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/que-es-la-piramide-de-la-alimentacion-saludable>
7. <https://nestlefamilyclub.es/articulo/que-es-la-alimentacion-y-su-importancia>
8. <https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/que-nos-aportan>
9. <https://cardiosalud.org/factores-de-riesgo/alimentacion-no-saludable/>
10. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion#:~:text=Los%20trastornos%20de%20la%20alimentaci%C3%B3n%20m%C3%AAs%20frecuentes%20incluyen%20la%20anorexia,s%C3%ADntomas%2C%20pero%20a%20veces%20coinciden.>
11. <https://www.saludemia.com/-/vida-saludable-alimentacion-saludable-lo-fundamental-problemas-derivados-de-una-mala-alimentacion>