



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Densee Lineth Bautista Peralta.

Nombre del tema: Alimentación Saludable Y Problemas Relacionados Con La Alimentación Humana.

Parcial: 3er.

Nombre de la Materia: Enfermería Comunitaria.

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 7mo.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



QUE ES?

Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantenerse sano y minimizar el riesgo de enfermedades. Para ello, es importante cubrir las necesidades energéticas y de nutrientes esenciales, como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.

IMPORTANCIA

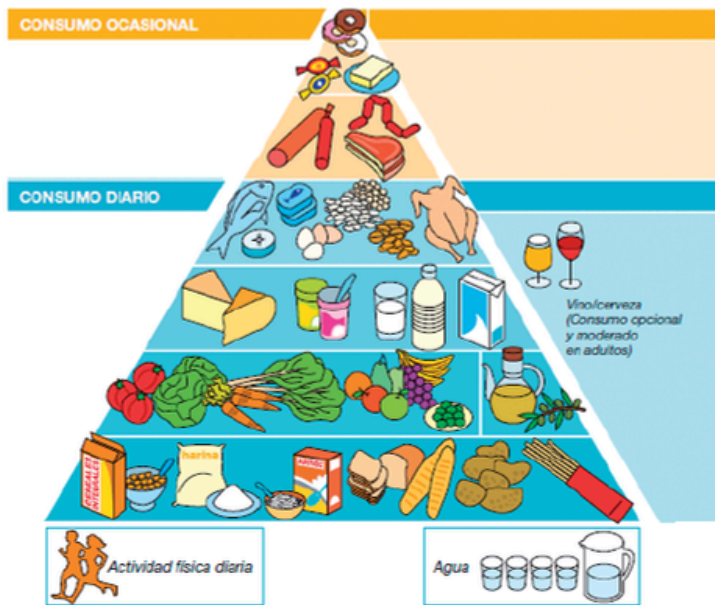
La alimentación saludable es importante porque ayuda a: Tener un buen estado de salud, Sanar o realizar procesos de recuperación, Combatir enfermedades e infecciones, Evitar enfermedades crónicas degenerativas causadas por la obesidad.



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.

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



CONSUMO OCASIONAL	
Grasas (margarina, mantequilla)	
Dulces, bollería, caramelos, pasteles	
Bebidas refrescantes, helados	
Carnes grasas, embutidos	
CONSUMO DIARIO	
Pescados y mariscos	3-4 raciones semana
Carnes magras	3-4 raciones semana
Huevos	3-4 raciones semana
Legumbres	2-4 raciones semana
Frutos secos	3-7 raciones semana
Leche, yogur, queso	2-4 raciones día
Aceite de oliva	3-6 raciones día
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones día
Frutas	≥ 3 raciones día
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones día
Agua	4-8 raciones día
Vino/cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos
Actividad física	Diaria (>30 minutos)

CANTIDAD DE CONSUMO

El concepto de cantidad está unido al de ración. Por ración entendemos la cantidad o porción de alimento adecuada a la medida de un plato «normal»; también puede hacer referencia a una o diversas unidades: huevo, yogur, piezas de fruta, etc.

BENEFICIOS

- Proteges a tu cuerpo de la desnutrición.
- Previenes el desarrollo de enfermedades no transmisibles.
- Reduces los factores de riesgo para tu salud.
- Previenes el sobrepeso y la obesidad.

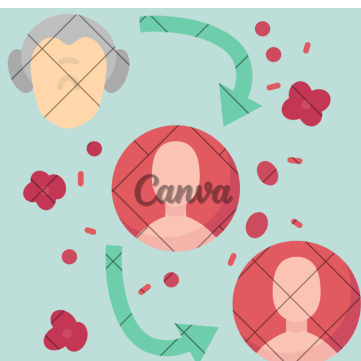
Tabla 5

FRECUENCIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Mediadas caseras 1 plato normal
FRUTAS	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
VERDURAS	≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
LÁCTEOS	3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40-60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
ACEITE DE OLIVA	3-6	10 ml	1 cucharada sopera
PAN Y CEREALES	3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas "María" (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAÍZ Y PATATA	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande o 2 pequeñas
LEGUMBRES	2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PÉSCADO	4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS, AVES	3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS	4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
FRUTOS SECOS	3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERÍA, HELADOS, GOLOSINAS	OCASIONALMENTE		
ACTIVIDAD FÍSICA	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
AGUA (y líquidos de bebida)	8-12	200-250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar...



PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN HUMANA

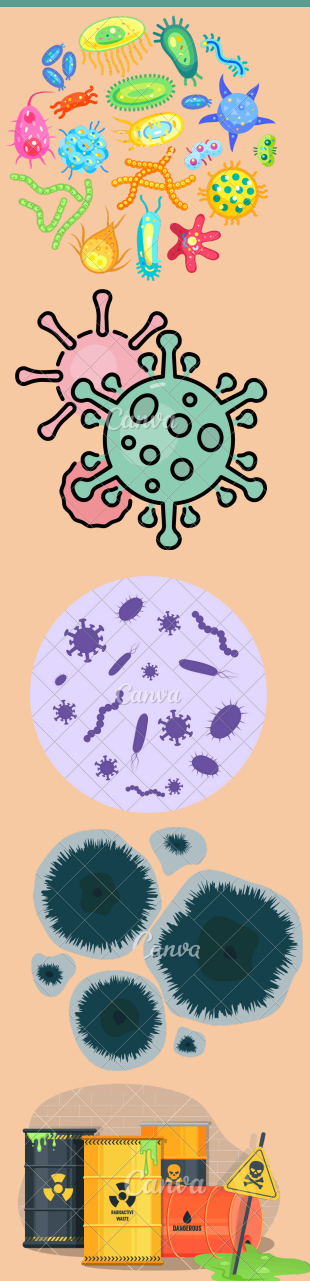


CONCEPTO

Los alimentos pueden actuar como vehículos de transmisión de enfermedades cuando están contaminados con agentes patógenos, sustancias químicas o toxinas. El consumo de alimentos contaminados puede causar enfermedades gastrointestinales que abarcan una amplia gama de afecciones y síntomas.

PROBLEMAS

- 1. Bacterias:** Los alimentos pueden contaminarse en cualquier punto de su producción, procesamiento o preparación. Ejemplos: Salmonella (a menudo en pollo crudo o huevos), Escherichia coli (en carne de res mal cocida o lechuga contaminada), Listeria monocytogenes (en quesos no pasteurizados o embutidos).
- 2. Virus:** Aunque los virus no se multiplican en los alimentos, estos pueden actuar como vehículos de transmisión. • Ejemplos: Virus de la hepatitis A (a menudo en alimentos manipulados por personas infectadas) y norovirus (frecuentemente transmitido por mariscos contaminados o alimentos manipulados por personas enfermas).
- 3. Parásitos:** Los alimentos y el agua pueden contaminarse con diversos tipos de parásitos. • Ejemplos: Toxoplasma gondii (carne cruda o mal cocida), Giardia lamblia (agua contaminada), y Taenia solium (carne de cerdo cruda o mal cocida).
- 4. Hongos y toxinas:** Algunos hongos produce toxinas llamadas micotoxinas que pueden ser perjudiciales si se ingieren. • Ejemplo: Aflatoxinas producidas por ciertos mohos en alimentos almacenados en condiciones húmedas y cálidas, como granos o nueces.
- 5. Sustancias químicas y metales:** Los alimentos pueden contaminarse con productos químicos tóxicos y metales pesados. • Ejemplos: Mercurio (en ciertos pescados), plomo (contaminación de ciertos envases o agua), y residuos de pesticidas.



FACTORES DE RIEGO

- Prácticas agrícolas y ganaderas inapropiadas.
- Manipulación inadecuada de alimentos durante el procesamiento y preparación.
- Falta de higiene en la preparación y conservación de alimentos.
 - Contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocidos.
 - Consumo de alimentos crudos o insuficientemente cocidos.
 - Uso de agua contaminada.



ENFERMEDADES RELACIONADAS

La obesidad y el sobrepeso:

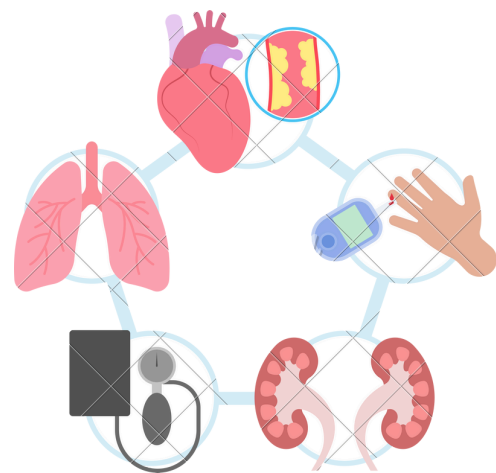
La obesidad y el sobrepeso son dos de las enfermedades relacionadas con la alimentación más preocupantes debido a su alta incidencia. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), han alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial y, cada año, causan el fallecimiento de al menos, 2,8 millones de personas en el mundo.

La diabetes:

La diabetes es una patología que se da cuando los niveles de azúcar o glucosa en sangre están por encima de lo normal. Si esto ocurre es necesario un tratamiento para evitar que dicha condición genere lesiones en diversos órganos del cuerpo, como el riñón, los ojos, el corazón o el sistema nervioso central, o que pueda derivar en enfermedades cardiovasculares o derrames cerebrales.

La hipertensión arterial:

La presión arterial no es constante, puesto que varía en función de muchos factores: actividad o reposo, comidas, nerviosismo, temperatura, etc.



PREVENCIÓN

La prevención de las ETA requiere una combinación de esfuerzos por parte de los productores y distribuidores de alimentos, así como de los consumidores, a través de buenas prácticas agrícolas, de manufactura y de higiene en la preparación de alimentos.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Buscado en <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx#:~:text=Generalizando%2C%20se%20puede%20decir%20que,%2C%20gestaci%C3%B3n%2C%20lactancia%2C%20desarrollo%20y>

Buscado en <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/que-es-la-alimentacion-saludable?idiom=es#:~:text=Una%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20nos%20ayuda%20a%20tener%20un%20buen%20estado,degenerativas%20causadas%20por%20la%20obesidad.>

Buscado en <https://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>

Buscado en <https://labuenanutricion.com/blog/que-es-la-alimentacion-saludable/>

Buscado en <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-transmitidas-por-alimentos>

Buscado en <https://www.veritasint.com/blog/es/enfermedades-relacionadas-con-la-alimentacion-como-prevenir/la/>

Buscado en <https://medlineplus.gov/spanish/foodborneillness.html>

Buscado en <https://cardiosalud.org/factores-de-riesgo/alimentacion-no-saludable/>

Buscado en [Antología UDS-tercer-parcial-enfermería-comunitaria.](#)