



# UDS

Mi Universidad

## Super Nota

Nombre del alumno (a): Fabiola Lopez Lopez

Nombre del tema: Alimentación saludable , problemas de la alimentación humana

Parcial: 3er

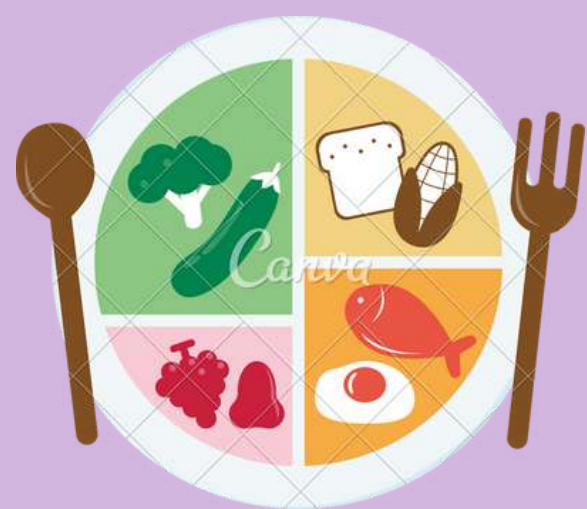
Nombre de la Materia: Enfermería comunitaria

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 7mo

Pichucalco, Chiapas a 02 de noviembre del  
2024



# ECOLOGÍA Y SALUD



## Alimentación saludable

Una **alimentación saludable** es aquella que aporta los nutrientes necesarios para mantener la salud y prevenir enfermedades. Consiste en una dieta variada y equilibrada con un mayor consumo de alimentos frescos como frutas, hortalizas y legumbres, y menos productos procesados con alto contenido en azúcares, sal y grasas. Además, se recomienda incluir grasas saludables y realizar actividad física regularmente.

Aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.



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

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

### Características de una alimentación saludable

Al determinar en qué consiste la alimentación saludable, los expertos basan sus recomendaciones en el consumo de una variedad de alimentos que promueven el bienestar y previenen enfermedades. A continuación, se listan las características clave de una dieta saludable:

- **Variedad:** es importante incluir una amplia gama de alimentos de diferentes grupos, como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, proteínas de calidad (pescados, carnes magras, huevos) y grasas saludables (aceite de oliva, frutos secos).
- **Equilibrio:** una dieta equilibrada debe contener la proporción adecuada de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) para satisfacer las necesidades energéticas del cuerpo sin excederse en calorías.



- **Suficiencia:** debe proporcionar la cantidad adecuada de energía y nutrientes según las necesidades individuales, considerando factores como la edad, el género y el nivel de actividad física.
- **Adaptabilidad:** la alimentación debe ser ajustada a las preferencias culturales, gustos y condiciones de salud de cada persona.
- **Tiene que ser completa:** debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.



Los alimentos se agrupan en función de su composición mayoritaria en nutrientes, reflejada en las tablas de composición de los alimentos, que son muy utilizadas para planificar la dieta. Otra forma de clasificarlos se basa en la utilización o rentabilidad que el organismo obtiene de cada uno de los nutrientes contenido en un alimento determinado.



Ciertos nutrientes, como el hierro y el calcio, por ejemplo, se encuentran muy repartidos en alimentos como legumbres y verduras; sin embargo el organismo no los aprovecha tan óptimamente como cuando proceden de la carne y derivados y de la leche, respectivamente. Básicamente, los alimentos se agrupan en los siguientes grupos: energéticos, que incluyen los hidratos de carbono (CHO) y las grasas; plásticos (proteínas), que intervienen como constructores; y reguladores (vitaminas y minerales).

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.



Bebe agua simple en abundancia, y además puedes consumir agua de frutas sin azúcar. Evita bebidas azucaradas como jugos, refrescos o aguas frescas con poca o nada de azúcar



## Cantidades a consumir de cada grupo de alimentos

Para lograr una alimentación sana, es indispensable consumir las cantidades adecuadas de cada grupo de alimentos. A continuación, se presentan las raciones diarias recomendadas por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN):

- Cereales y derivados (incluidas legumbres): 6 a 10 raciones. Son preferibles las versiones integrales.
- Frutas y zumos: 2 a 4 raciones. Lo ideal es optar por frutas frescas y de temporada.
- Verduras y hortalizas: 3 a 5 raciones. Importantes por su aporte de vitaminas y minerales.
- Carnes, pescados y huevos: 2 a 3 raciones. Se deben limitar las carnes rojas y procesadas.
- Leche y lácteos: 2 a 3 raciones. Preferiblemente, yogures naturales y quesos bajos en grasa.
- Grasas y aceites: usar con moderación. El aceite de oliva virgen extra es el más recomendable.
- Azúcares y alimentos procesados: consumo ocasional.



## 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).

Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas (1, 2, 3). Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo), y las grasas trans de todos los tipos, en particular las producidas industrialmente (presentes en pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de cocina y pastas untables), y grasas trans de rumiantes (presentes en la carne y los productos lácteos de rumiantes tales como vacas, ovejas, cabras y camellos).

- Menos de 5 gramos (aproximadamente una cucharadita) al día (8). La sal debería ser yodada.



# 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.

Los consejos para una alimentación saludable durante la lactancia y la niñez son los mismos que en el caso de los adultos, si bien los elementos que figuran a continuación también son importantes:



- 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.

## Importancia

Una alimentación saludable 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.



## Pirámide alimenticias

La pirámide alimenticia es una guía elaborada para que las personas dispongan de una dieta saludable. Consiste en una orientación enfocada en cómo debe ser una dieta equilibrada y sana.

- Su elaboración parte de la multitud de alimentos existentes, que al ser combinados unos con otros de forma inadecuada puede resultar mortífero para cualquier individuo.
- Un menú equilibrado debe tener a diario, una cantidad aproximada de 15% de proteínas, fibras minerales y vitaminas, 30% de grasas y 55% de carbohidratos.

Lo que más caracteriza a la pirámide alimenticia, aún más que sus gráficos, corresponde a su objetivo o propósito de elaboración, ya que plantea una ingesta de alimentos más variados, disminuyendo el consumo de colesterol y grasas saturadas, comer más granos, vegetales y frutas, al igual que la ingesta moderada de alcohol, sal y azúcar.

La adopción de la pirámide alimenticia plantea proyectar de forma objetiva y clara los requerimientos de nutrientes y calorías de los habitantes de un determinado sitio usando sus alimentos habituales, permitiendo que de esta manera sea flexible, práctica y sencilla.



# ECOLOGÍA Y SALUD

## Problemas 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.

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. En otras palabras, no se puede saber si alguien tiene un trastorno de la alimentación con solo mirarlo.

### Síntomas

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.

### 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. 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. Después de comer, debido a la culpa, la vergüenza o un miedo intenso a subir de peso, se realiza una purga para deshacerse de las calorías. Implica estar preocupado por el peso y la forma del cuerpo, además de una autocrítica grave y dura de la apariencia personal.

### 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.



# Trastorno alimentario compulsivo



El trastorno alimentario compulsivo, o trastorno por atracones, es un trastorno psicológico caracterizado por síntomas y señales como episodios de ingestión de grandes cantidades de comida en un corto período de tiempo y dificultad para dejar de comer incluso al sentirse saciado.



- Comer grandes cantidades de comida en un corto período de tiempo.
- Comer mucho más rápido de lo habitual.
- Sentir culpa, remordimiento o vergüenza después de comer.
- Comer hasta sentirse excesivamente lleno.
- Dificultad para dejar de comer, incluso al sentirse satisfecho.

## Trastorno por evitación o restricción de la ingesta de alimentos

El trastorno por evitación/restricción de la ingesta de alimentos es un trastorno alimentario que se caracteriza por ingerir muy poca cantidad de alimento y/o evitar el consumo de ciertos alimentos. No consiste en tener una imagen corporal distorsionada (como ocurre en la anorexia nerviosa) o estar preocupado por la imagen corporal (como ocurre en la bulimia nerviosa). El trastorno evitativo/restrictivo de la ingesta de alimentos puede causar una pérdida de peso sustancial, un crecimiento más lento de lo esperado en los niños, dificultades para participar en actividades sociales normales y, a veces, carencias nutricionales potencialmente mortales.



## Pica

La pica es un trastorno alimentario que se caracteriza por comer con regularidad cosas que no son alimentos.

- Por lo general, lo que comen las personas con pica no les hace daño, pero, a veces, les causa complicaciones, como obstrucciones en el tubo digestivo o envenenamiento por plomo.

Las personas con pica comen regularmente cosas que no son alimentos (como papel, barro, suciedad o cabello). En niños menores de 2 años, este comportamiento se considera dentro del desarrollo normal. Los niños jóvenes frecuentemente se ponen todo tipo de cosas en la boca y a veces se las comen. La pica puede también ocurrir durante el embarazo.

## Causas

Se desconoce la causa exacta de los trastornos de alimentación. Al igual que ocurre con otras afecciones de salud mental, puede haber distintas causas, como las siguientes:

- 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.

## ¿Quién está en riesgo de trastornos alimentarios?

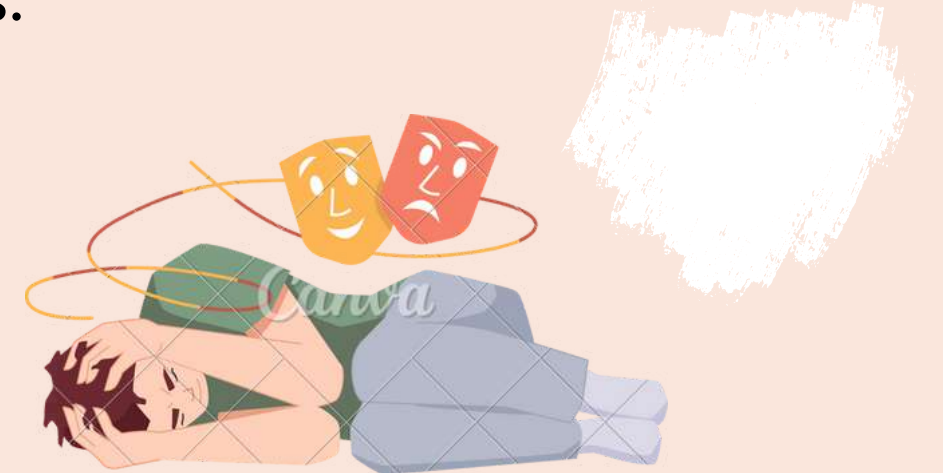
Cualquiera puede desarrollar un trastorno alimentario, pero son más comunes en mujeres. Estos trastornos aparecen con frecuencia durante la adolescencia o la edad adulta, pero también se pueden desarrollar durante la infancia o más adelante en la vida.



## Complicaciones

Los trastornos alimentarios causan complicaciones muy variadas, algunas de las cuales ponen en riesgo la vida. Cuanto mayor es la gravedad del trastorno o cuanto más perdura, más probable es que se presenten complicaciones graves. Estas pueden ser algunas de ellas:

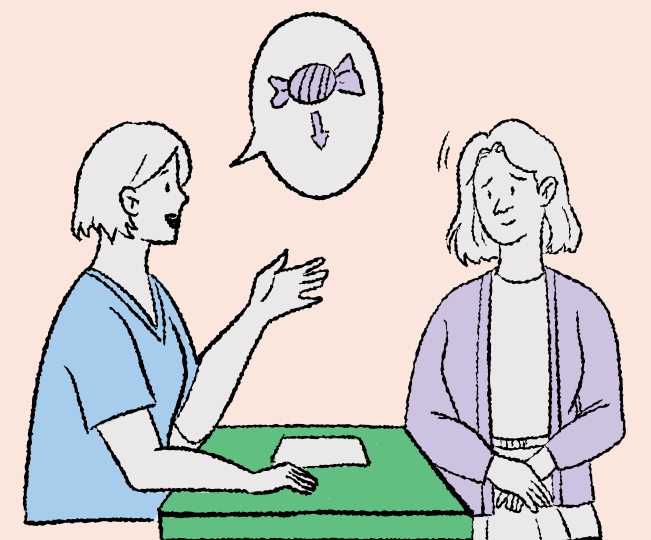
- Problemas de salud graves.
- Depresión y ansiedad.
- Pensamientos o conductas suicidas.
- Problemas con el crecimiento y el desarrollo.
- Problemas sociales y en las relaciones.
- Trastornos por consumo de sustancias adictivas.
- Problemas en el trabajo y la escuela.
- Muerte.



## Diagnóstico

Los trastornos de la alimentación se diagnostican a partir de los síntomas y de una revisión de las conductas y los hábitos alimenticios.

- Su historia clínica, incluyendo preguntas sobre sus síntomas: Es importante ser honesto sobre sus comportamientos alimenticios y de actividad física para que su proveedor pueda ayudarle
- Un examen físico
- Análisis de sangre u orina para descartar otras posibles causas de sus síntomas
- Otras pruebas para ver si tiene algún otro problema de salud causado por el trastorno alimentario. Estos pueden incluir pruebas de función renal y un electrocardiograma



## Tratamiento

Los planes de tratamiento para los trastornos alimentarios se adaptan a las necesidades de cada persona. Es probable que tenga un equipo de proveedores que lo ayude, incluyendo médicos, nutricionistas, enfermeras y terapeutas. Los tratamientos pueden incluir:

- Psicoterapia individual, grupal y / o familiar: La terapia individual puede incluir enfoques cognitivos conductuales que le ayuden a identificar y cambiar los pensamientos negativos e inútiles. También ayuda a desarrollar habilidades de afrontamiento y cambiar patrones de comportamiento
- Atención médica y monitoreo: Incluida la atención de las complicaciones que pueden causar los trastornos alimentarios
- Asesoramiento nutricional: Los médicos, enfermeras y consejeros le ayudarán a comer de manera saludable para alcanzar y mantener un peso sano
- Medicamentos: Como antidepresivos, antipsicóticos o estabilizadores del estado de ánimo pueden ayudar a tratar algunos trastornos alimentarios. También pueden ayudar con los síntomas de depresión y ansiedad que a menudo acompañan a estos trastornos



# Referencias Bibliográficas

1. Buscado en: <https://www.unir.net/revista/salud/alimentacion-saludable/> (02/11/2024)
2. Buscado en: <https://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/> (02/11/2024)
3. Buscado en: <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/que-es-la-alimentacion-saludable?idiom=es> (02/11/2024)
4. Buscado en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (02/11/2024)
5. Buscado en: <https://piramidealimenticia.org/> (02/11/2024)
6. Buscado en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/eating-disorders/diagnosis-treatment/drc-20353609> (02/11/2024)
7. Buscado en: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion> (02/11/2024)
8. Buscado en: [https://www.tuasaude.com/es/trastorno-alimentario-compulsivo/#google\\_vignette](https://www.tuasaude.com/es/trastorno-alimentario-compulsivo/#google_vignette) (02/11/2024)
9. Buscado en: <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/trastorno-por-evitaci%C3%B3n-restricci%C3%B3n-de-la-ingesta-de-alimentos> (02/11/2024)
10. Buscado en: <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/pica> (02/11/2024)
11. Buscado en: <https://medlineplus.gov/spanish/eatingdisorders.html> (02/11/2024)