



UDS

Mi Universidad

*NOMBRE DEL ALUMNO (A): LORENZO ANTONIO
GENAREZ PINTO*

*NOMBRE DEL TEMA: ALIMENTOS SALUDABLES Y
TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN*

PARCIAL: 3

NOMBRE DE LA MATERIA: ENFERMERÍA COMUNITARIA

*NOMBRE DEL PROFESOR: ALFONSO VELÁZQUEZ
RAMÍREZ*

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: 7

ALIMENTOS SALUDABLES

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud.



Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.

La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. Para evitar un aumento malsano de peso, las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total (1, 2, 3).

Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total (2, 7) forma parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total (7).

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.



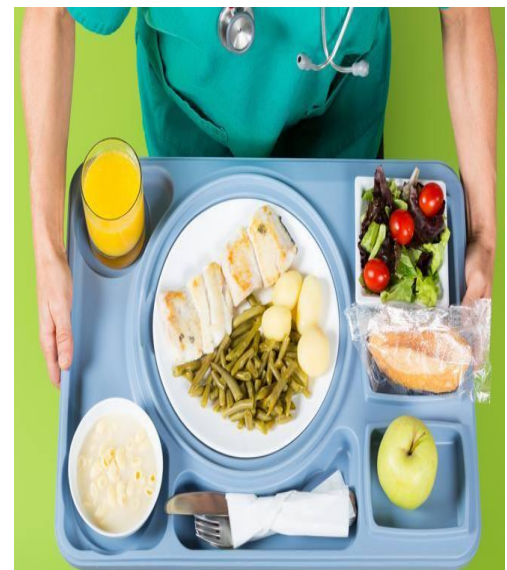
¿QUÉ ALIMENTOS FORMAN PARTE DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Los alimentos que componen una alimentación saludable son las verduras y hortalizas, las frutas, los cereales integrales, el aceite de oliva, las legumbres, los frutos secos como las nueces, los pescados y mariscos, los huevos, los lácteos y las carnes blancas.

Estos alimentos tienen un elevado contenido de nutrientes que son muy beneficiosos para el organismo, como los antioxidantes, las vitaminas y los minerales, la fibra, las grasas insaturadas como el ácido oleico y el omega 3.

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS:

- **Verduras y hortalizas:** Al menos dos raciones de verduras y hortalizas al día, procurando que una sea en crudo.
- **Fruta:** Tres piezas de fruta al día, preferentemente con piel.
- **Cereales:** Diariamente, ya sea en forma de pan, pasta, arroz, etc., y es preferible que sean integrales.
- **Aceite de oliva:** Diariamente tanto para cocinar como para aliñar y es preferible que sea virgen extra.
- **Legumbres y frutos secos:** Cada uno de ellos al menos tres veces por semana.
- **Pescados y mariscos:** Al menos tres raciones por semana, una de ellas en forma de pescado azul.
- **Huevos:** Tres o cuatro huevos a la semana.





- **Lácteos:** Dos o tres veces al día en forma de vaso de leche, yogures.
- **Carnes rojas:** (ternera, cerdo, cordero, potro, buey...). Su consumo se limita a una vez a la semana.
- **Carnes blancas:** (pollo, pavo y conejo). Tres o cuatro veces a la semana.
- Evitar las carnes procesadas, los embutidos, los snacks, bollería y pastelería, las bebidas azucaradas como refrescos y zumos comerciales, los platos precocinados, las grasas como mantequilla, nata, margarina, etc.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA ALIMENTACIÓN LA NORMA DESTACA QUE LA ALIMENTACIÓN DEBE SER:

- **Completa:** Incluir alimentos de todos los grupos.
- **Equilibrada:** Consumir los alimentos en las proporciones adecuadas.
- **Inocua:** Consumir alimentos que no representen riesgos para la salud.
- **Suficiente:** Cubrir las necesidades nutricionales de acuerdo con la tapa de vida.
- **Variada:** Alternar alimentos de cada grupo en las comidas.



LOS ALIMENTOS COMO MECANISMO 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.

- **Bacterias:** 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).
- **Virus:** 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).
- **Parásitos:** Ejemplos: Toxoplasma gondii (carne cruda o mal cocida), Giardia lamblia (agua contaminada), y Taenia solium (carne de cerdo cruda o mal cocida).

- **Hongos y toxinas:** Ejemplo: Aflatoxinas producidas por ciertos mohos en alimentos almacenados en condiciones húmedas y cálidas, como granos o nueces.
- **Sustancias químicas y metales:** Ejemplos: Mercurio (en ciertos pescados), plomo (contaminación de ciertos envases o agua), y residuos de pesticidas.



FACTORES DE RIESGO:

- 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



TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

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.



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.

SÍNTOMAS:

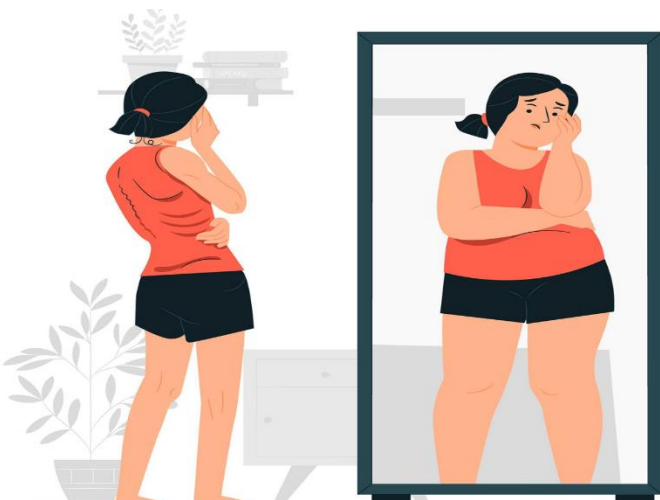
Los síntomas varían según el tipo de trastorno alimentario. La anorexia, la bulimia y el trastorno alimentario compulsivo son los trastornos alimentarios más comunes.

- **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. 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.
- **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.

- **Trastorno por evitación o restricción de la ingesta de alimentos:** El 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.
- **Cuándo consultar al médico:** Un trastorno alimentario puede ser difícil de controlar o superar sin ayuda. Cuanto antes recibas tratamiento, más probabilidades tendrás de una recuperación completa.



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.

- **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:

Cualquier persona puede desarrollar un trastorno alimentario. Los trastornos alimentarios suelen comenzar durante la adolescencia y la juventud, aunque pueden producirse a cualquier edad.

Ciertos factores pueden incrementar el riesgo:

- Antecedentes familiares.
- Otros problemas de salud mental.
- Dietas e inanición.
- Antecedentes de acoso por el peso.



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.

- 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:

No hay una forma segura de prevenir los trastornos alimentarios, pero puedes tomar medidas para desarrollar hábitos alimentarios saludables. Si tienes un hijo, puedes ayudarle a reducir el riesgo de que desarrolle trastornos alimentarios.

ADULTOS:

- Elige una dieta saludable.
- No uses suplementos alimenticios.
- Haz suficiente actividad física.
- Busca ayuda para los problemas de salud mental.



NIÑOS:

- Evita hacer dieta en presencia de tu hijo.
- Habla con tu hijo.
- Alienta y refuerza una imagen corporal saludable.
- Pide ayuda al proveedor de atención médica de tu hijo.

DIAGNÓSTICO:

Los trastornos de la alimentación se diagnostican a partir de los síntomas y de una revisión de las conductas y los hábitos alimenticios. Para el diagnóstico, podría ser necesario lo siguiente:

- Examen físico.
- Evaluación de salud mental.
- Otros estudios.





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

TERAPIA CONDUCTUAL:

Ciertas terapias conductuales pueden ser eficaces para tratar los trastornos de la alimentación. Entre ellas se incluyen las siguientes:

- Tratamiento basado en la familia.
- Terapia cognitivo conductual.

MEDICAMENTOS:

Los medicamentos no pueden curar un trastorno alimentario. Se ha demostrado que ningún medicamento ayuda con el aumento de peso o para el tratamiento de la anorexia.



BIBLIOGRAFÍA.

- Trastornos De La Alimentación, <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/eating-disorders/doctors-departments/dcc-20353613>
- Trastornos Alimenticios, <https://www.gob.mx/conasama/articulos/trastornos-alimenticios>
- Dieta Sana, https://www.who.int/es/health-topics/healthy-diet#tab=tab_1
- Alimentación Saludable, <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/alimentacion-saludable/componentes-de-la-alimentacion-saludable>
- Alimentos Saludables, <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/alimentos-saludables.html>
- 10 Alimentos Saludables Para Tener Siempre A Mano, <https://www.bbc.com/mundo/noticias-53838500>
- ¿Qué Es La Alimentación Saludable?, <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/que-es-la-alimentacion-saludable?idiom=E>
- Alimentación Sana, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>