

Nutrición y respiración para el cuidado de la salud.



Importancia de alimentación correcta, equilibrada e higiénica.

- La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.



Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.



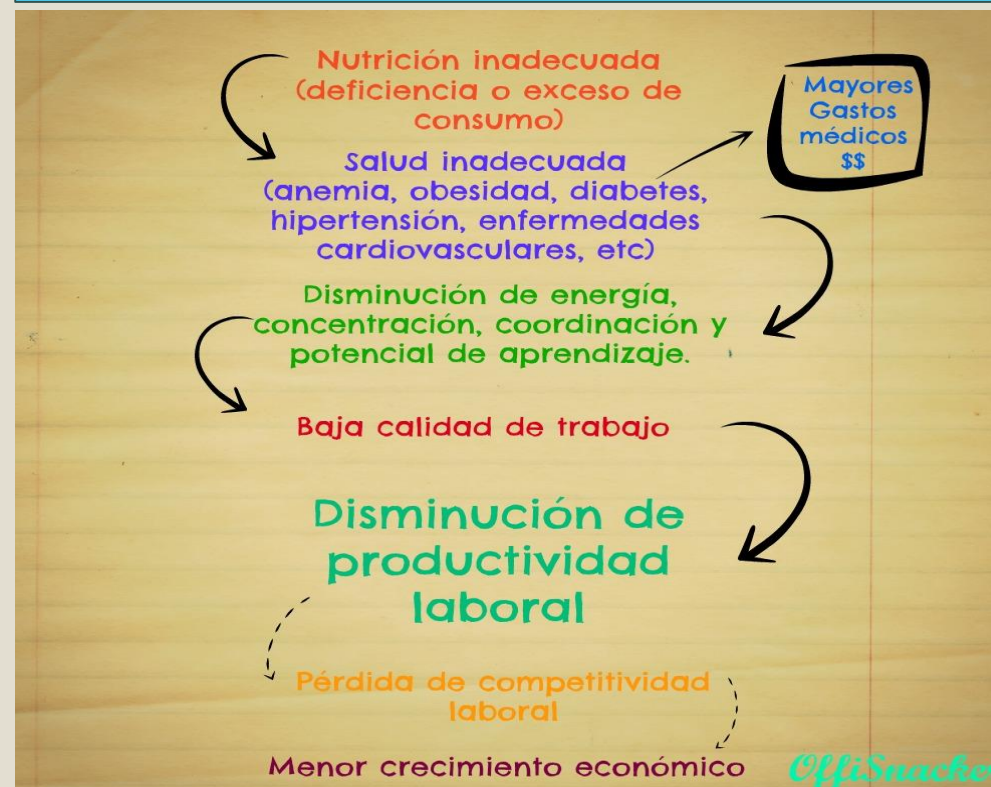
Toma de decisiones.

Buena alimentación.

3.3. Importancia de la buena alimentación



Mala alimentación.



¿Cómo lograr buena alimentación?

- La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios.

La alimentación por etapas.

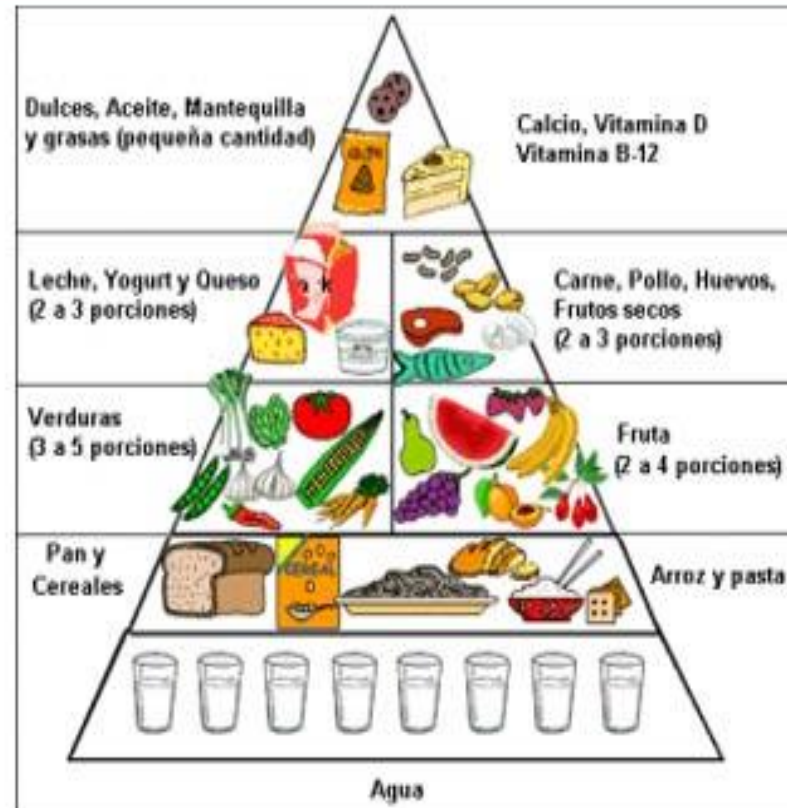
- Debería alimentarse a los lactantes exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida.
- La lactancia materna debe continuar al menos hasta los dos años.
- A partir de los seis meses de edad, la lactancia materna se debería complementar con diferentes alimentos inocuos y nutritivos.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



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.

Alimentación niños Pirámide Nutricional

Escuela
en la Nube



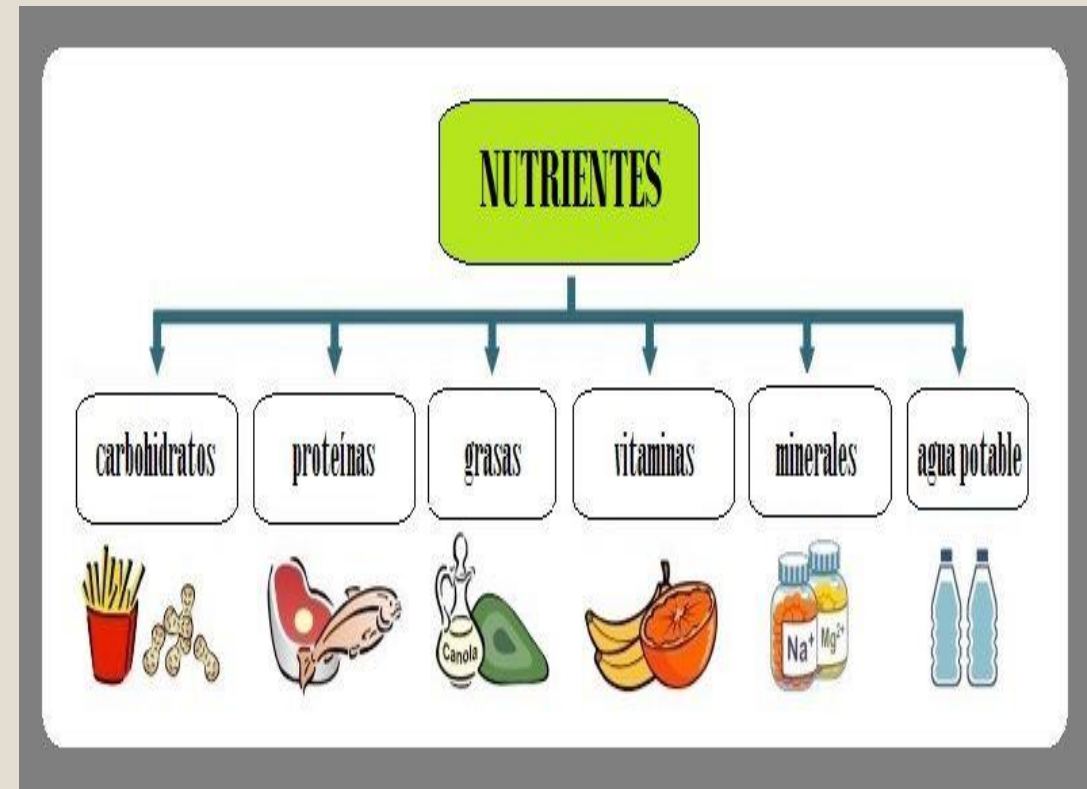
Pubertad y adolescencia.

- La adolescencia puede ser una de las etapas más complejas para el ser humano, debido a los cambios fisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociológicos que tienen lugar durante la misma. Este periodo comienza alrededor de los doce años para las niñas y de los catorce para los niños. Debido a los cambios físicos y psíquicos presentes en estas edades las **necesidades nutricionales** cobran gran importancia, al incidir directamente en el crecimiento y en la maduración sexual.



¿Qué nutrientes son indispensables en la adolescencia?

- **Las proteínas**: sintetizan nuevos tejidos y estructuras del organismo.
- **Las vitaminas**: intervienen en los procesos metabólicos, muy activos durante la adolescencia.
- **Los minerales**: al igual que las vitaminas, intervienen en el funcionamiento correcto de los sistemas enzimáticos.



¿Qué nutrientes son indispensables en la adolescencia?

- **El calcio:** este macroelemento mineral debe aumentar hasta los 1.200 o 1.300 mg diarios durante la adolescencia, al ser importante para el desarrollo del esqueleto. Si el adolescente es reacio al consumo de **leches** o equivalentes, puede completar esta necesidad con los **frutos secos**, como fuente alternativa del calcio.
- **El hierro:** es necesario durante la adolescencia debido al incremento en el volumen sanguíneo que tiene lugar en estas edades. En las chicas, el consumo de hierro cobra gran importancia debido a la pérdida del mismo en la **menstruación**.
- **El zinc:** se puede encontrar en una dieta que aporte alimentos de origen vegetal o en las semillas de los vegetales.
- **Buena hidratación:** el consumo de líquidos ya sean zumos, lácteos o **agua** es imprescindible durante este periodo para la buena realización de los procesos biológicos.

Alimentación para adultos.

- 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). Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas

Alimentación para adultos.

- 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). Se sugirió reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta total de calorías, y la de grasas trans a menos del 1% (5). En particular, las grasas trans producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían evitar (4,6).
- Menos de 5 gramos (aproximadamente una cucharadita) al día (8). La sal debería ser yodada.

Consejos prácticos para mantener una alimentación sana.

- 1.- frutas, verduras y hortalizas.
- 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.



Consejos prácticos para mantener una alimentación sana.

- 2.- Grasas.
- Reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta (1, 2, 3).
- Además, para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles es preciso:
- limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria;
- limitar el consumo de grasas trans a menos del 1%; y
- sustituir las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas (2, 3), en particular grasas poliinsaturadas.

TIPOS DE GRASAS

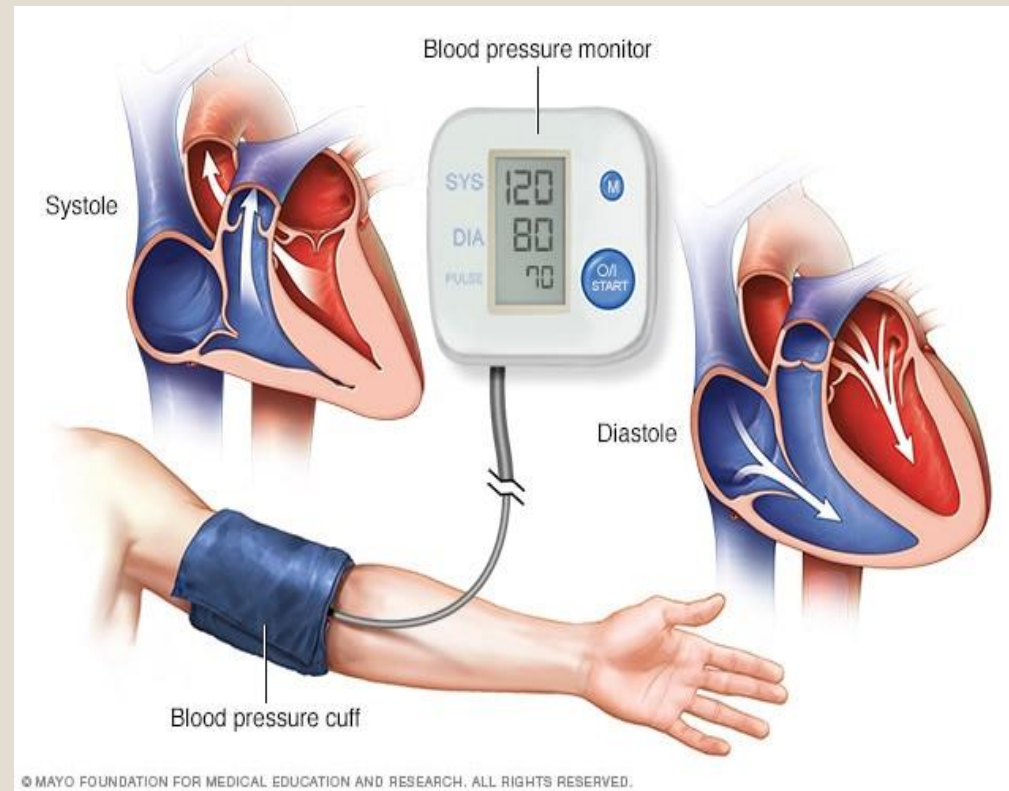
 GRASAS SATURADAS  <i>En exceso son perjudiciales, inflamatorias, aumentan el colesterol, etc.</i>	GRASAS INSATURADAS  <i>Son saludables para el corazón, colesterol, circulación, anti-inflamatorias, etc.</i>	GRASAS HIDROGENADAS  <i>Muy perjudiciales para el corazón, peores que cualquier otro tipo de grasa</i>
--	--	--

Consejos prácticos para mantener una alimentación sana.

- Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial se puede:
- cocinar al vapor o hervir, en vez de freír;
- reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, los de soja, canola (colza), maíz, cártamo y girasol;
- ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne; y
- limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, rosquillas, tortas, tartas, galletas, bizcochos y barquillos) que contengan grasas trans de producción industrial.

Sal, sodio y potasio.

- La mayoría de la gente consume demasiado sodio a través de la sal (una media de 9 g a 12 g de sal diarios) y no consume suficiente potasio (menos de 3,5 g). Un consumo elevado de sal e insuficiente de potasio contribuye a la hipertensión arterial que, a su vez, incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular (8, 11).
- La reducción de la ingesta de sal al nivel recomendado, esto es, menos de 5 gramos diarios, permitiría prevenir 1,7 millones de muertes cada año



¿Cómo regular el consumo de sal?

- limitar la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio (por ejemplo, salsa de soja, salsa de pescado y caldo) al cocinar y preparar alimentos;
- no poner sal o salsas ricas en sodio en la mesa;
- limitar el consumo de tentempiés salados; y
- escoger productos con menor contenido de sodio.
- Algunos fabricantes de alimentos están reformulando sus recetas para reducir el contenido de sodio de sus productos; además, se debería alentar a los consumidores a leer las etiquetas de los alimentos para comprobar la cantidad de sodio que contiene un producto antes de comprarlo o consumirlo.

¿Cuántas de azúcar joven?

- Adultos y niños deberían reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total (2, 7). Una reducción a menos del 5% de la ingesta calórica total aportaría beneficios adicionales para la salud (7).
- El consumo de azúcares libres aumenta el riesgo de caries dental. El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres también contribuye al aumento insalubre de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad.



¿CÓMO REGULAR LA INGESTA DE AZÚCAR?

- limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, por ejemplo, aperitivos y bebidas azucaradas y golosinas (o sea, todos los tipos de bebidas que contienen azúcares libres, incluidos refrescos con o sin gas; zumos y bebidas de frutas o verduras; concentrados líquidos y en polvo; agua aromatizada; bebidas energéticas e isotónicas; té y café listos para beber; y bebidas lácteas aromatizadas); y
- comer, como tentempiés, frutas y verduras crudas en vez de productos azucarados.

Beneficios de buena alimentación.

- Cada tipo de alimento genera un beneficio para el organismo y permite prevenir enfermedades.



Enfermedades relacionadas con la nutrición.

ENFERMEDADES NUTRICIONALES

- Existen algunas enfermedades que tienen relación con la nutrición de las personas
- Las enfermedades nutricionales son:
 - Anemia
 - Anorexia
 - Bulimia
 - Caries dentales
 - Desnutrición
 - Diabetes
 - Hipertiroidismo
 - Hipotiroidismo
 - Obesidad
 - Osteoporosis
 - Raquitismo