



BUAP

BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

Facultad de Enfermería

TEMA:

PATRÓN NUTRICIONAL DE UNA FAMILIA NUCLEAR

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PRESENTA:

Téllez Andrade Monserrat

DIRECTOR DE TESIS:

Mtra. Sebastiana del Rosario Gargantua Águila

Mtro. Daniel Cabrera Beltrán

PUEBLA, PUEBLA.

Junio 2017



ÍNDICE

Capítulo 1: INTRODUCCIÓN.....	3
Capítulo 2: MARCO CONCEPTUAL.....	5
Capítulo 3: METODOLOGÍA.....	7
Capítulo 4: DISEÑO DE ESTUDIO.....	8
4.1 DESCRIPCIÓN DE LA FAMILIA.....	8
Capítulo 5: PLAN DE INTERVENCIONES	9
Capítulo 6: INTERVENCIONES.....	10
Capítulo 7: RESULTADOS.....	11
Capítulo 8: CONCLUSION.....	60
Capítulo 9: ANEXOS.....	61
Capítulo 10 BIBLIOGRAFÍA.....	66

Capítulo 1: INTRODUCCIÓN

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades crónico-degenerativas representan una de las principales causas de muerte en países desarrollados y en vías de desarrollo; en México, estos problemas de salud están ligados a una serie de factores de riesgo que tienen un efecto acumulativo, o incluso sinergismo, propician una mayor incidencia de enfermedades no transmisibles, que afectan tanto a hombres como mujeres. Entre los factores de riesgo más importantes están las conductas de las personas que aumentan la probabilidad de sufrir una enfermedad, como la combinación de una dieta poco saludable, la falta de actividad física o sedentarismo, el consumo de tabaco, la ingesta excesiva de alcohol; éstos son el origen de diversos padecimientos como la hipertensión arterial sistémica, obesidad, hipercolesterolemia, hiperglicemia o diabetes mellitus, la trigliceridemia, entre otros, que a su vez actúan como factores de riesgo cardiovascular. (Mena-Gómez, 2014).

Cada año en México mueren alrededor de 600 mil personas de acuerdo a cifras del Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (INEGI). Este Instituto realizó el estudio llamado Mujeres y Hombres en México 2014 en el que detallan cuáles son las enfermedades que conforman las principales causas de fallecimientos en nuestro país. Según las cifras de este estudio, hoy la mortalidad de la población mexicana se relaciona más con enfermedades crónicas degenerativas, accidentes y agresiones, que con trastornos infectocontagiosos, como sucedía años atrás. Para mujeres y hombres la principal causa de muerte son las enfermedades del corazón, excluyendo el paro cardíaco. En segundo lugar, se encuentra las enfermedades crónica degenerativa como: la diabetes mellitus, hipertensión entre otras. La investigación señala que las personas viven más años que generaciones previas (la esperanza de vida de los mexicanos al nacer es de 74 años en mujeres y 71 años hombres), sufren condiciones que dañan su salud de manera importante.

En los últimos años la obesidad ha crecido en forma alarmante el número de personas con exceso de peso, especialmente entre los niños. Recordemos que México es el primer país del mundo en obesidad infantil y el segundo con más adultos obesos (precedido sólo por Estados Unidos). (INEGI, 2013)

Las causas de mortalidad en el estado de Puebla son las siguientes: la Diabetes Mellitus, las enfermedades del corazón, tumores malignos, enfermedades del hígado, los accidentes, ciertas afecciones originadas en el periodo perinatal, enfermedades cerebro vasculares, influenza y neumonía, insuficiencia renal y desnutrición y otras deficiencias nutricionales. Sin embargo descendió de 36.65 a 28.09 defunciones por mil nacimientos de 1990 a 2009, su reducción es muy

importante; sin embargo los niveles de mortalidad entre los infantes aún son muy elevados para Puebla, ya que es la primera entidad con la mayor mortalidad también en menores de 5 años. En comparación con otros países, en cuanto a la mortalidad infantil México se encuentra al mismo nivel que Filipinas y China con una tasa de 31 por mil nacidos vivos registrados, estando ubicados en mejor lugar Cuba, Puerto Rico, Panamá y Argentina, haciendo una comparación con otros países de América Latina y el Caribe

Las tasas más altas de mortalidad a nivel nacional la ocupan Puebla en el lugar 31, Guerrero el 32 y Chiapas el lugar número 30 y la más baja del país la ocupa Nuevo León con 19.59. (ess).

Puebla se posiciona en el primer lugar en muerte infantil, de acuerdo con datos registrados del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), pues en el estado fallecen en promedio 16.2 niños menores de un año por cada mil nacidos. La medición corresponde a 2013, el cual es el último año en que se hizo esa medición.

Puebla se ubica entre el grupo de nueve estados que rebasan la media de la Tasa de Mortalidad Infantil (TMI) nacional, la cual corresponde a un promedio de 12.8 fallecimientos por cada mil niños de reciente alumbramiento.

En el territorio poblano la tasa de mortalidad infantil se sitúa, en el caso de los varones, en 17.8 por cada mil nacimientos, y en el de las mujeres, en 14.5 decesos por la misma cantidad. (INEGI, 2013)

Por lo anterior se formula la siguiente pregunta:

¿La valoración del patrón nutricional de los integrantes de una familia permite identificar riesgos de salud e implementar intervenciones de enfermería?

Capítulo 2: MARCO CONCEPTUAL

Los nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos que contribuyen al crecimiento y funcionamiento del cuerpo humano. Se clasifican según la cantidad en que se encuentran en los alimentos y la cantidad requerida por el cuerpo humano: macronutrientes y micronutrientes estas se dividen en energéticas proteínas, grasas, carbohidratos, y no energéticas agua, vitaminas, minerales. (Elizondo Cid 31).

Nutrientes: son aquellos componentes de los alimentos que pueden ser utilizados como material energético, estructural o como agentes de control de reacciones propias de organismo y que se encuentran en los alimentos

La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en el cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo. (portillo, fundamentos de nutricion y dieta , 2011)

Nutrición : del latín nutrire, se interesa preferentemente por el estudio de la utilización que hace el organismo de los nutrientes para llevar a cabo las funciones de homeostasis ,crecimiento y reproducción : en definitiva de los procesos de ingestión ,transformación y utilización de los alimentos . (portillo, 2011)

Mientras que la alimentación es la elección, preparación y consumo de alimentos, lo cual tiene mucha relación con el entorno, las tradiciones, la economía y el lugar en donde viven. (IMSS, 16/07/2015).

Es el proceso por el cual tomamos una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen la dieta estas sustancias o nutrientes son imprescindibles para complementar la nutrición una buena alimentación implica no solamente ingerir los niveles apropiados. (IMSS, 16/07/2015).

HABITO: Cuando hacemos referencia a un acto que tomamos por costumbre, es una acción que alguien realiza tantas veces que se vuelve un hábito.

Los hábitos por lo general son movimientos sencillos de las personas para complementar su vida. (definista, 2013).

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y también social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud. (OMS, s.f.).

Familia: Es considerada una institución dinámica, una pequeña sociedad o sistema social cuyos objetivos van encaminados a la reproducción biológica y social para preservar la cultura, la historia y las tradiciones en sus integrantes. Desde esta perspectiva, sus funciones básicas son económicas, reproductivas, productivas, protectoras, culturales y sociales, así como vigilar el estado y mantenimiento de la salud. (I. Mena-Gómez, 2014).

OBJETIVO GENERAL:

Identificar la preferencia y frecuencia de los alimentos que consumen la familia con la finalidad de promover conductas de salud nutricional que los ayuden a una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- valorar el patrón nutricional de cada integrante de la familia.
- Identificar los alimentos que consumen con más frecuencia
- Identificar los alimentos que prefieren
- Valorar sus riesgos de salud en relación en los alimentos que más consumen
- Identificar los riesgos de salud en relación en su peso y talla masa corporal y índice cintura y cadera.
- Valorar cuáles son sus actividades físicas y recreativas.

Capítulo 3: METODOLOGÍA

Se les solicita autorización a la familia para participar en la intervención educativa a través del consentimiento informado, se realiza la valoración a cada uno de los integrantes y se les proporciona información de en relación a su somatometría y el diagnóstico de sus hábitos de alimentación aplicando la encuesta de nutrición de la Facultad de Enfermería.

Capítulo 4: DISEÑO DE ESTUDIO

El trabajo que se realizó es de tipo descriptivo, longitudinal y observacional.

Longitudinal: se IDENTIFICAN los hábitos alimentarios de la familia en el momento de hacer la encuesta.

Descriptivo: se describe los resultados obtenidos tratando de identificar hábitos y costumbres y actitudes.

Observacional: mediante la encuesta se observó los hábitos costumbres alimentarias de la familia.

DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO

Se realizó una encuesta de 27 preguntas abiertas con el nombre de hábitos de alimentación, que tiene como fin conocer qué tipo de alimentación en los cinco integrantes de la familia.

4.1 DESCRIPCIÓN DE LA FAMILIA

Se trata de una familia integrada por cinco integrantes, vivienda ubicada en Tecamachalco Puebla.

Encabezada por R.T.A de 54 el cual es bolero de hace 20 años, comentando que tiene antecedentes heredo familiares de diabetes mellitus 2 por parte de su madre e hipertensión por su padre, cáncer de pulmón por parte de hermano, M.A.F 48, lavandera de hospital SILOE de hace 10 años, con antecedentes heredo familiares de hipertensión y época por parte de su madre. Casados des hace 30 años actualmente se sienten sanos sin ninguna molestia Su hogar cuenta con todos los servicios agua, luz, y drenaje.

El subsistema parental está compuesto por tres hijas solteras las cuales habitan en la misma vivienda, dos de ellas con universidad concluida, y la más chica en universidad.

M.T.A es enfermera y trabaja en el hospital general de Tecamachalco turno vespertino.

M.T.A enfermera trabaja en hospital particular en Tecamachalco y en proceso de titulación.

D.T.A estudiante de fisioterapia en universidad benemérita autónoma de Puebla.

Capítulo 5: PLAN DE INTERVENCIONES

Las intervenciones familiares son enfocadas al fomento de hábitos alimentarios saludables, RECREACION Y aumento de la actividad física, son efectivas en la prevención del sobrepeso y obesidad al menos en el tiempo que dure las intervenciones y el seguimiento de estrategias para una vida saludable las intervenciones educativas realizadas a la familia Tellez Andrade se proporcionara mediante una exposición de temas a través de cartulinas trípticos collage de imágenes de los siguientes temas: de hábitos alimentarios saludables y aumento de la actividad física ,son efectivos para la prevención del sobrepeso y obesidad alimentación saludable ,factor de riesgo para HAS, DM , y desarrollo de actividades recreativas enfocadas a la disminución de estrés.

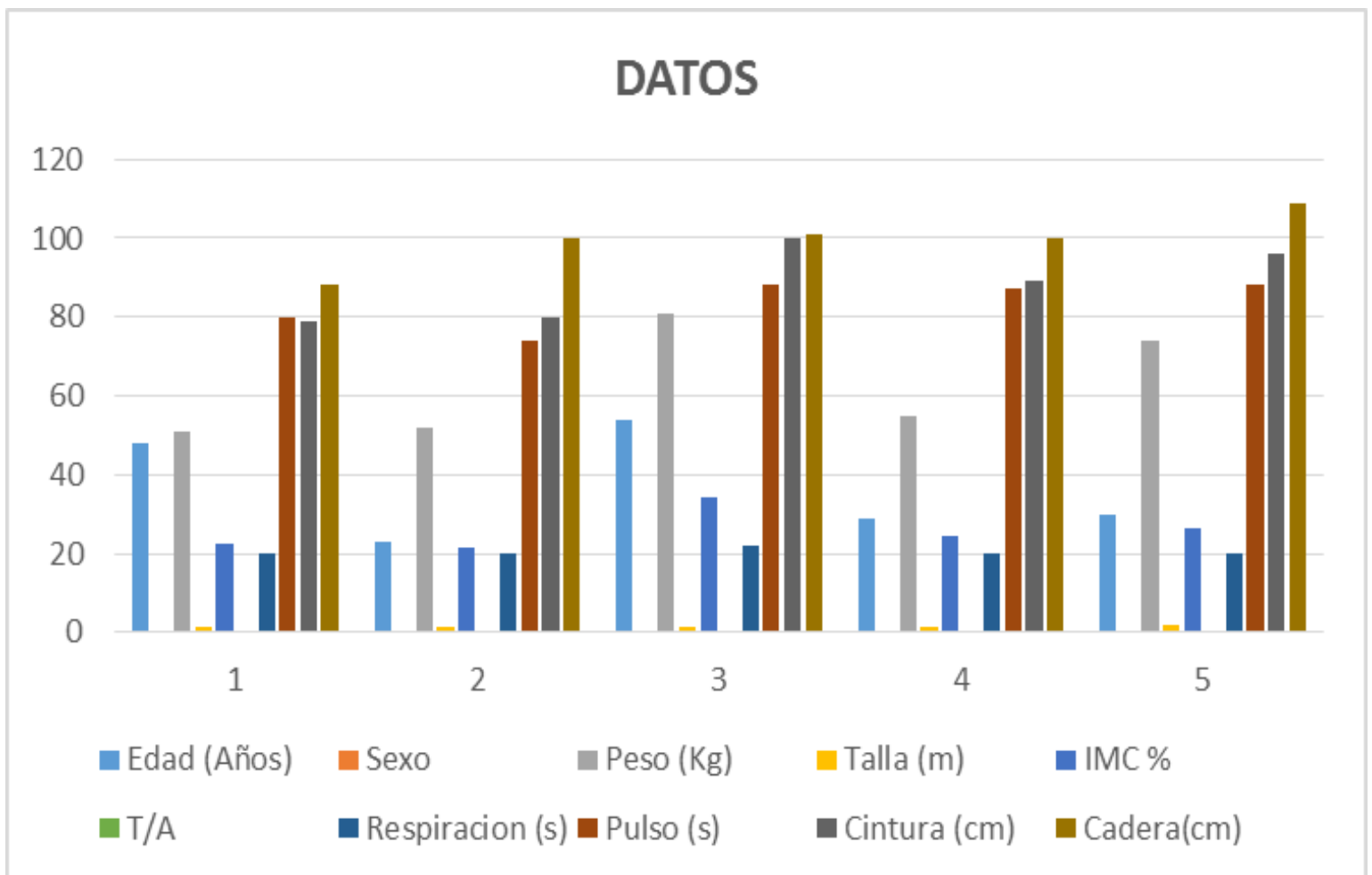
Se les orientara en la preparación de alimentos fritos, disminuir el consumo de carnes rojas y aumentar el consumo de pescado, frutas y vegetales, granos enteros (avena, arroz integral, trigo integral, frijol, lentejas, el uso de aceite de oliva); se realizó un ejemplo con el *"el plato del buen comer"*;

Capítulo 6: INTERVENCIONES

UNIDAD	TEMA	METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA
Anatomía del aparato digestivo y sus principales funciones.	Absorción ,digestión y metabolismo de los alimentos Anatomía del aparato digestivo.	-Exposición. -Imágenes. -Videos de las funciones del sistema digestivo.
Nutrición y promoción de la alimentación correcta, actividad física y el consumo de agua simple.	Que es nutrición Objetivo de la nutrición Importancia de la actividad física Consumo e ingesta de líquidos	-Exposición -Lluvia de ideas -Realizar un debate
Incrementar el consumo diario de verduras, frutas y leguminosas cereales de grano y fibra en sus alimentos.	-Plato del buen comer importancia y nutrientes del buen comer cantidad de ingesta según el grupo de alimentos del plato del buen comer -Jarra del buen beber.	Exposición videos interactivos.
Establecer recomendaciones para fomentar una alimentación nutritiva y dar a conocer las principales comidas chatarras.	-Consecuencias de abusar de la comida basura. Enfermedades causadas por la comida chatarra.	-Trípticos. -Collages de imágenes.

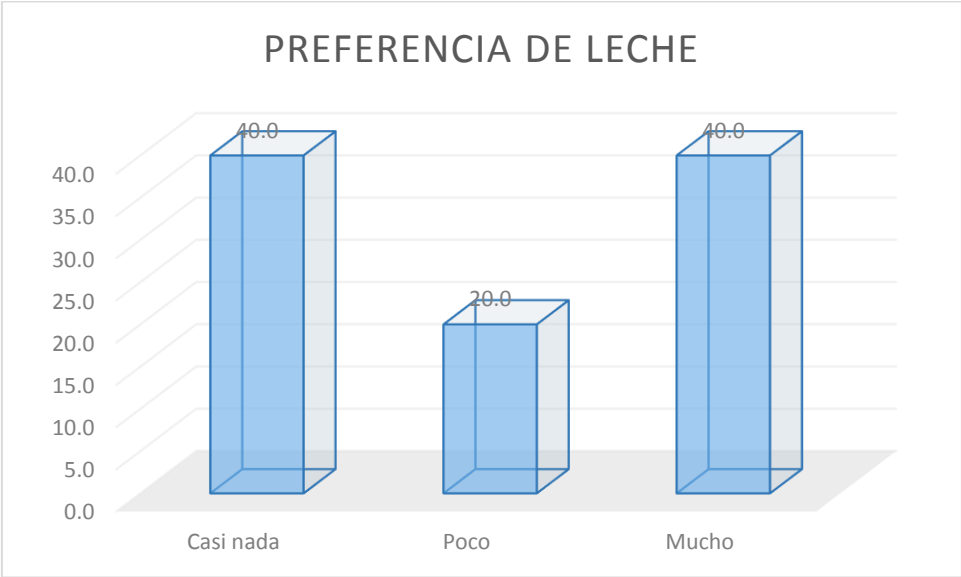
Capítulo 7: RESULTADOS

GRAFICA 1



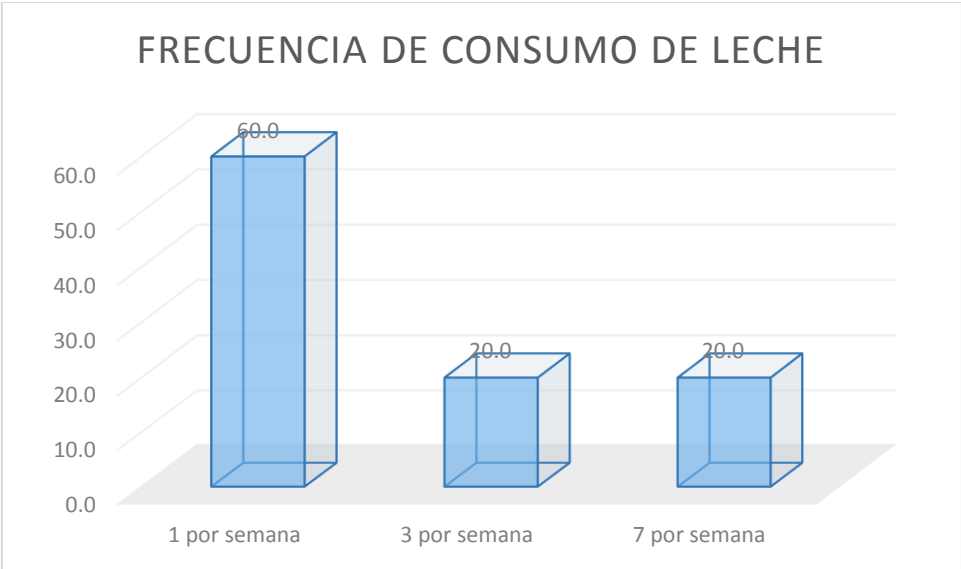
Grafica No 2

Los integrantes de la familia prefieren la leche casi nada y poco 20% y mucho el 40%, la frecuencia en que la consumen una vez a la semana el 80% Tres Y Siete veces al semana el 20% figuras 2 y 3



Fuente encuesta aplicada enero2017

Grafica No 3



Fuente encuesta aplicada enero2017

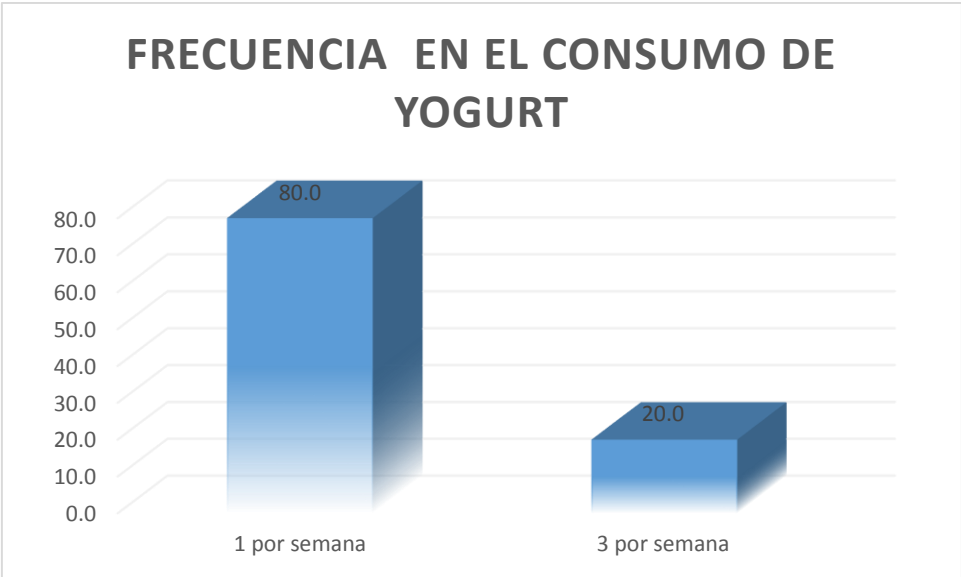
Grafica No 4

Los integrantes de la familia prefieren el yogurt casi nada y Poco el 40% mucho el 20% la frecuencia en que la consumen una vez a la semana el 80%tre veces al semana 20% figuras 4y 5



Fuente encuesta aplicada enero2017

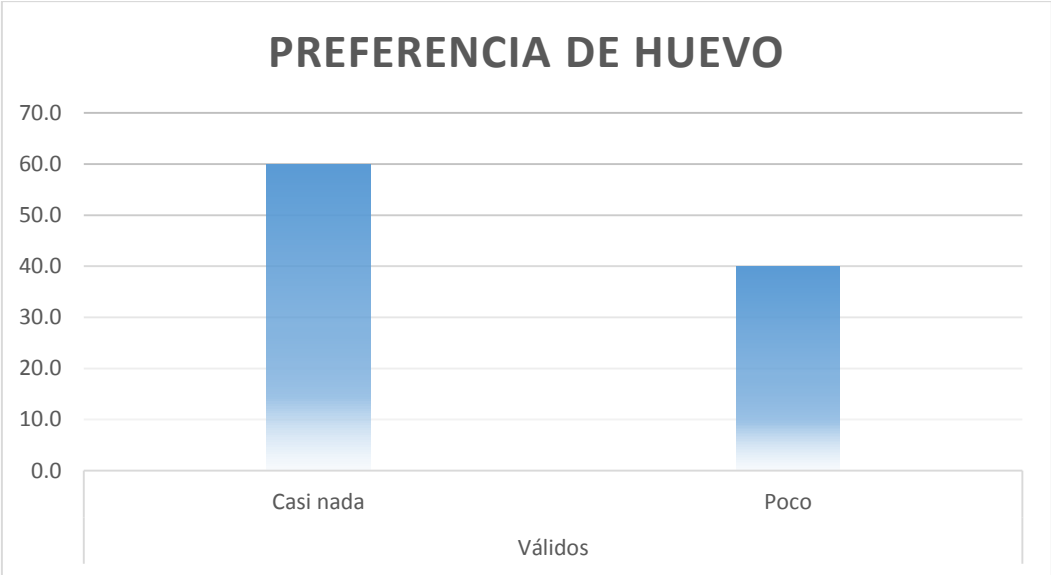
Grafica No 5



Fuente encuesta aplicada enero2017

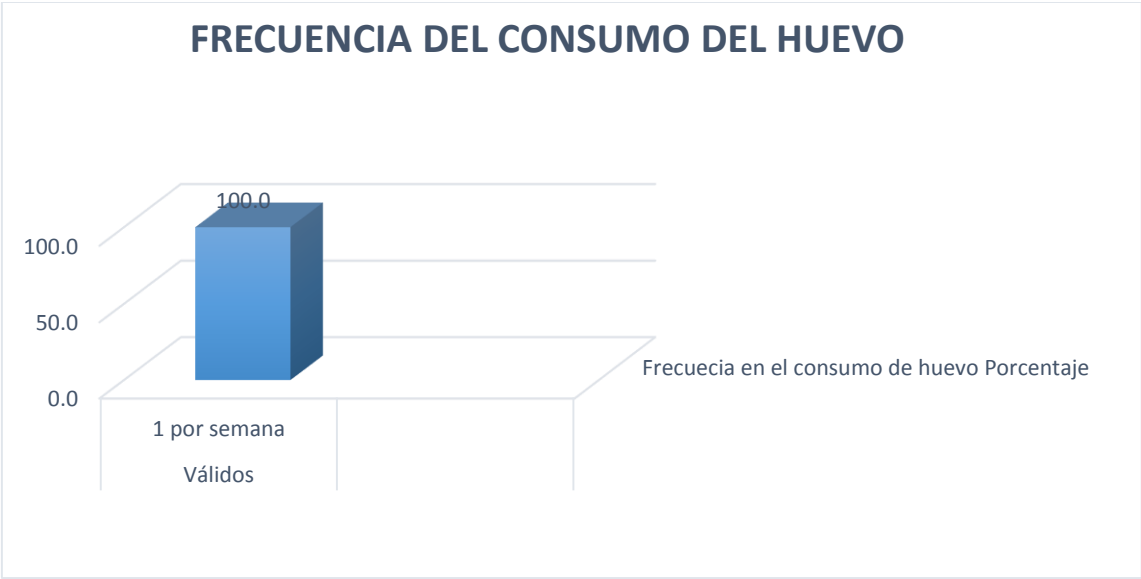
Grafica No 6

Los integrantes de la familia prefieren el huevo casi nada 50 % poco 40% y la frecuencia en que la consumen 1 vez a la semana el 100 % tres figuras 6 y 7.



Fuente encuesta aplicada enero2017

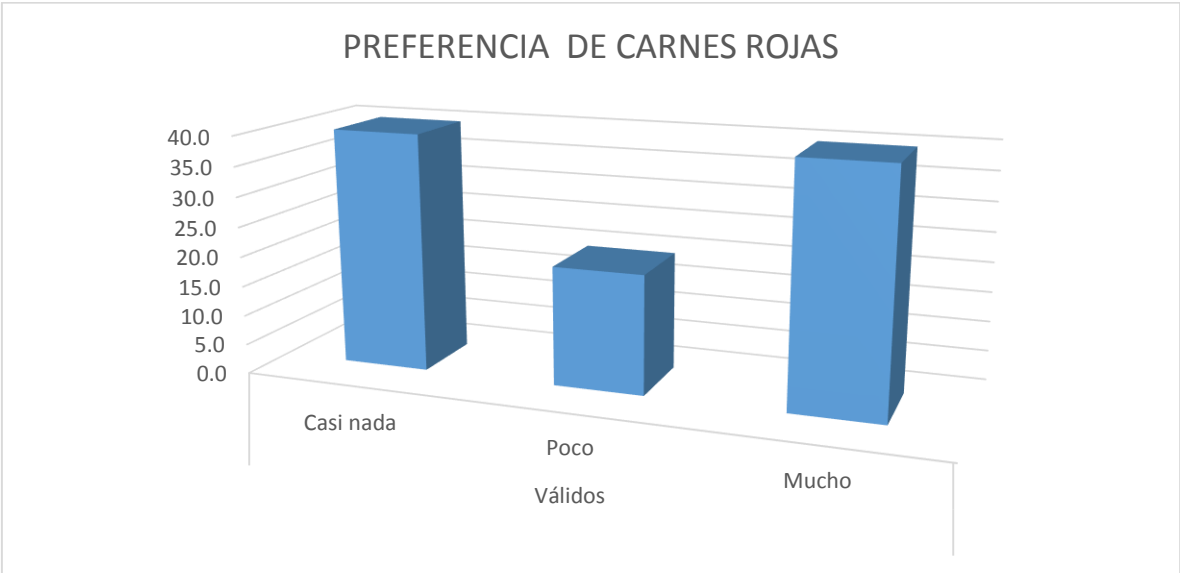
Grafica No 7



Fuente encuesta aplicada enero2017

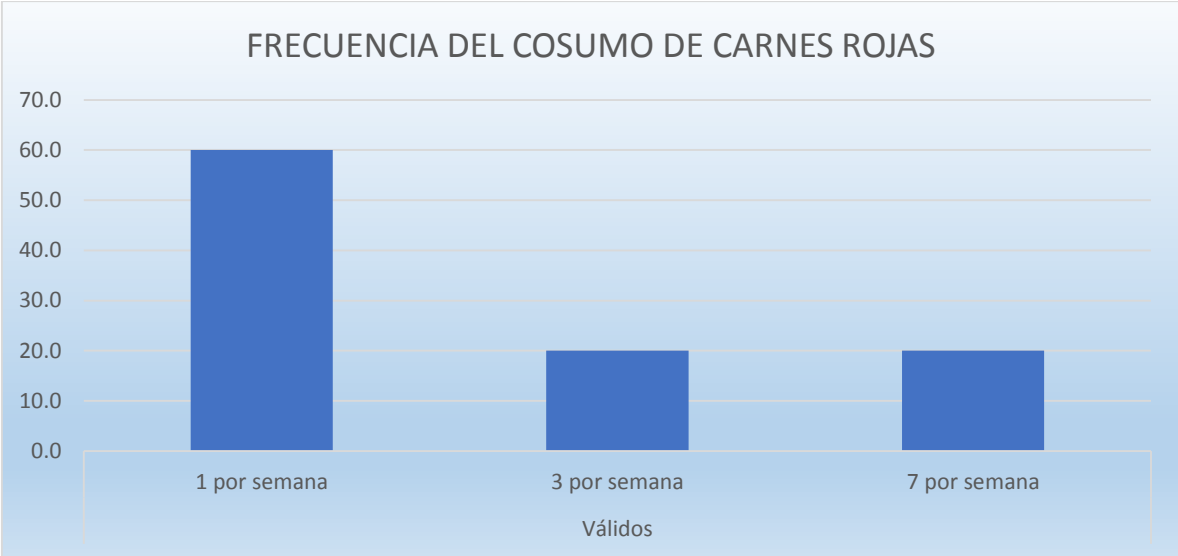
Grafica No 8

Los integrantes de la familia prefieren las carnes rojas casi nada 40% poco 20% y mucho 40% la frecuencia en que la consumen 1 vez al semana el 60 % tres veces a la semana y siete veces el 20% figuras 8 y 9.



Fuente encuesta aplicada enero2017

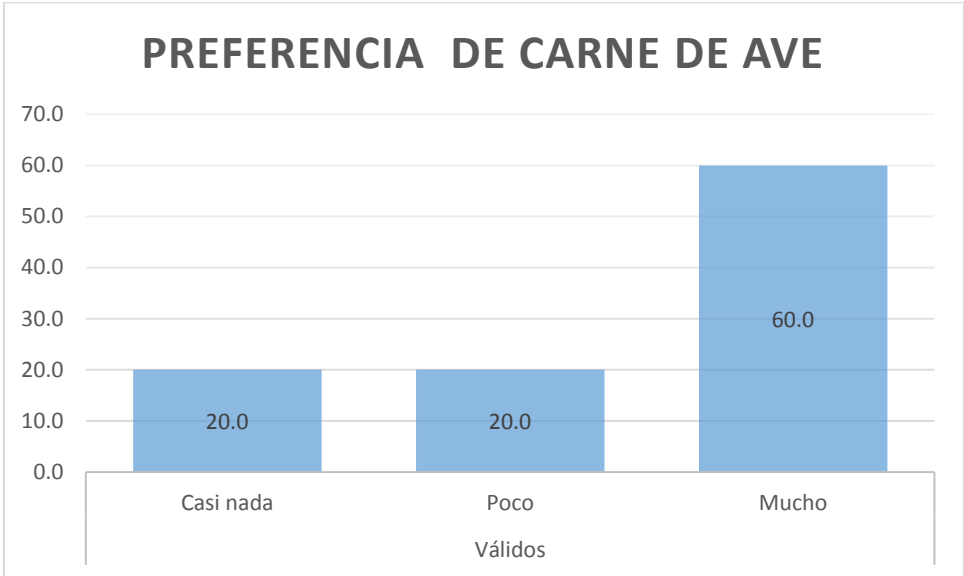
Grafica No 9



Fuente encuesta aplicada enero2017

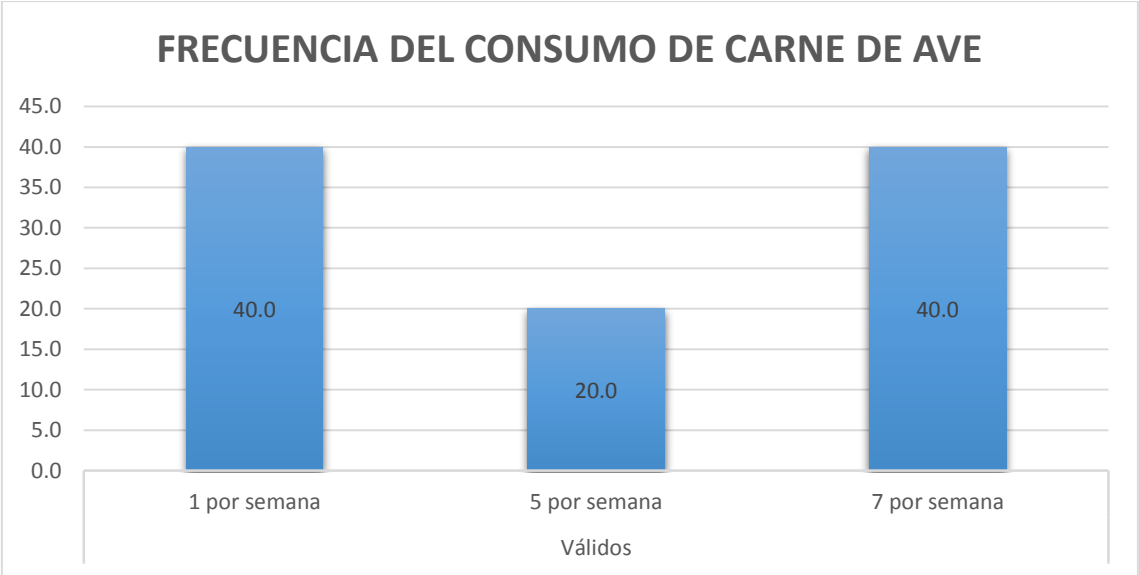
Grafica No 10

Los integrantes de la familia prefieren el consumo de carne de ave casi nada y poco 20% y mucho 60% la frecuencia en que la consumen 1 vez al a semana y siete veces a la semana el 40 % tres veces al semana 20% figuras 10 y 11



Fuente encuesta aplicada enero2017

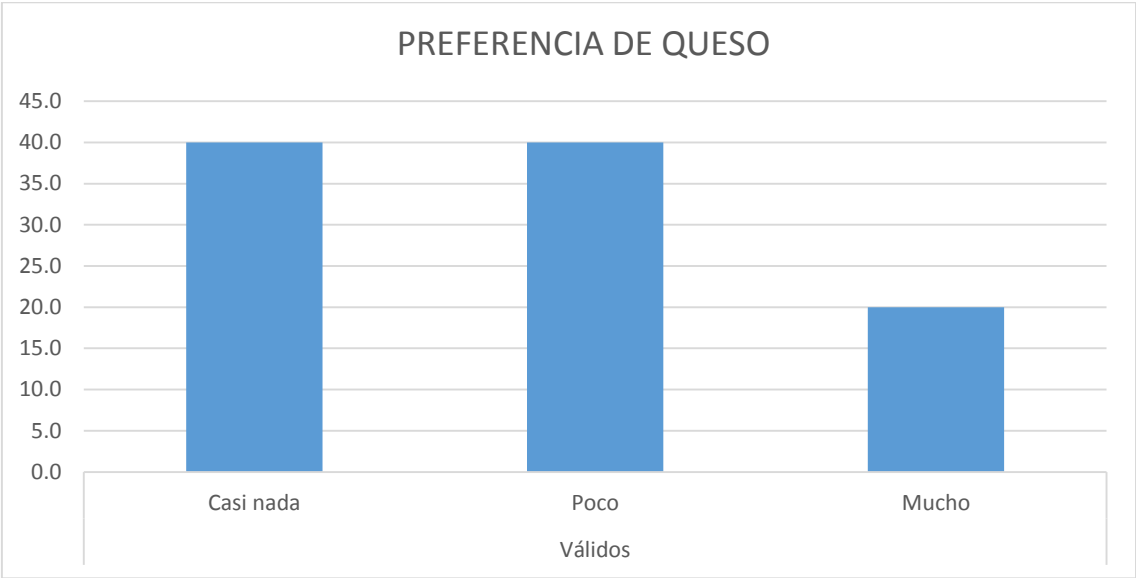
Grafica No 11



Fuente encuesta aplicada enero2017

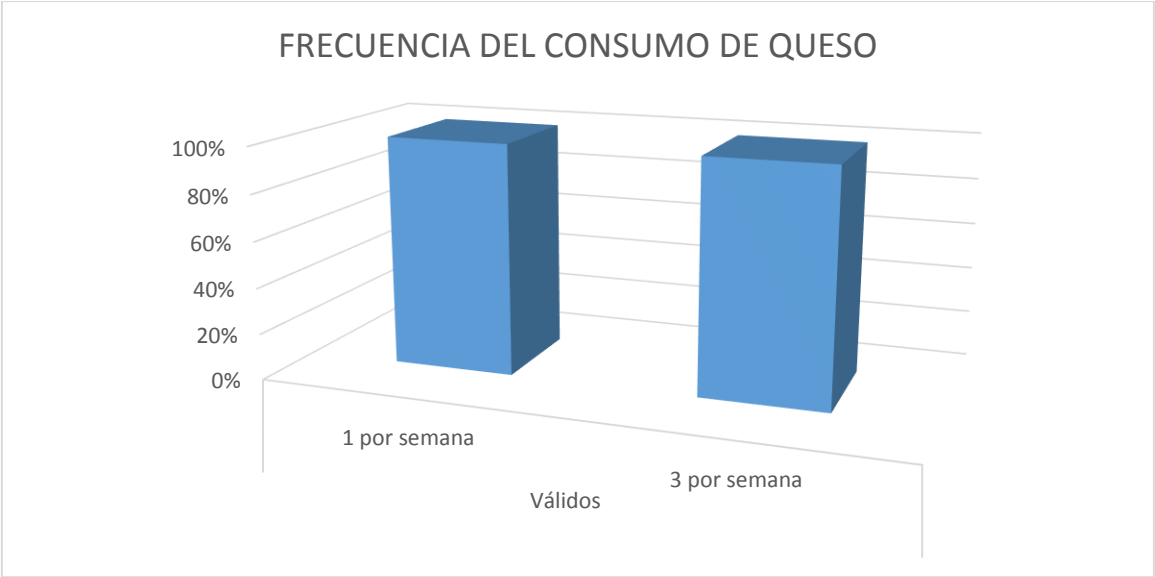
Grafica No 12

Los integrantes de la familia prefieren el consumo de queso casi nada y poco el 40y mucho 20% la frecuencia en que la consumen 1 vez al semana el 80 % tres veces al semana 100% figuras 12y 13



Fuente encuesta aplicada enero2017

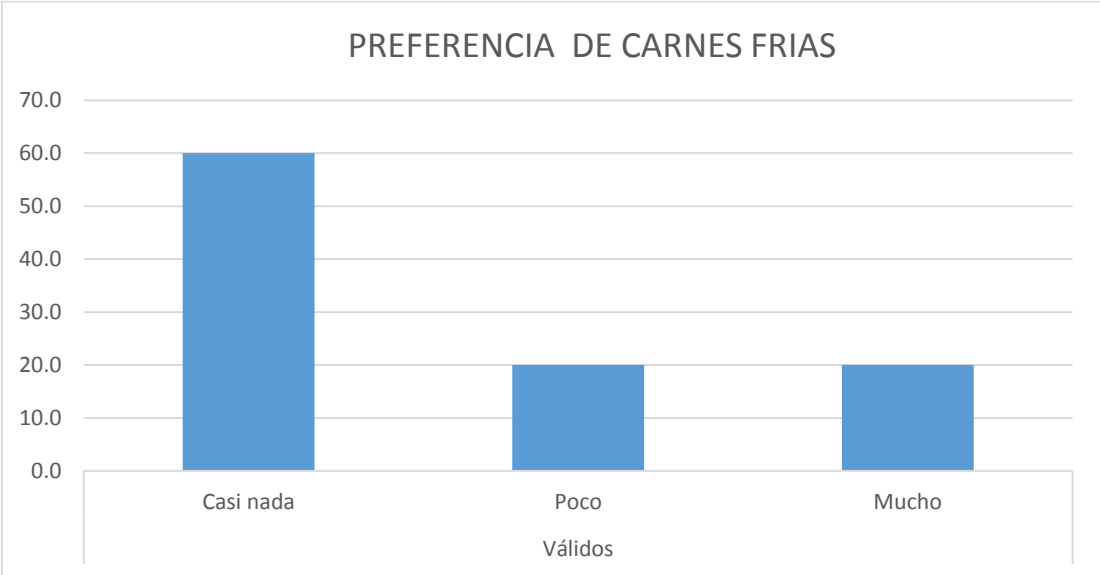
Grafica No 13



Fuente encuesta aplicada enero2017

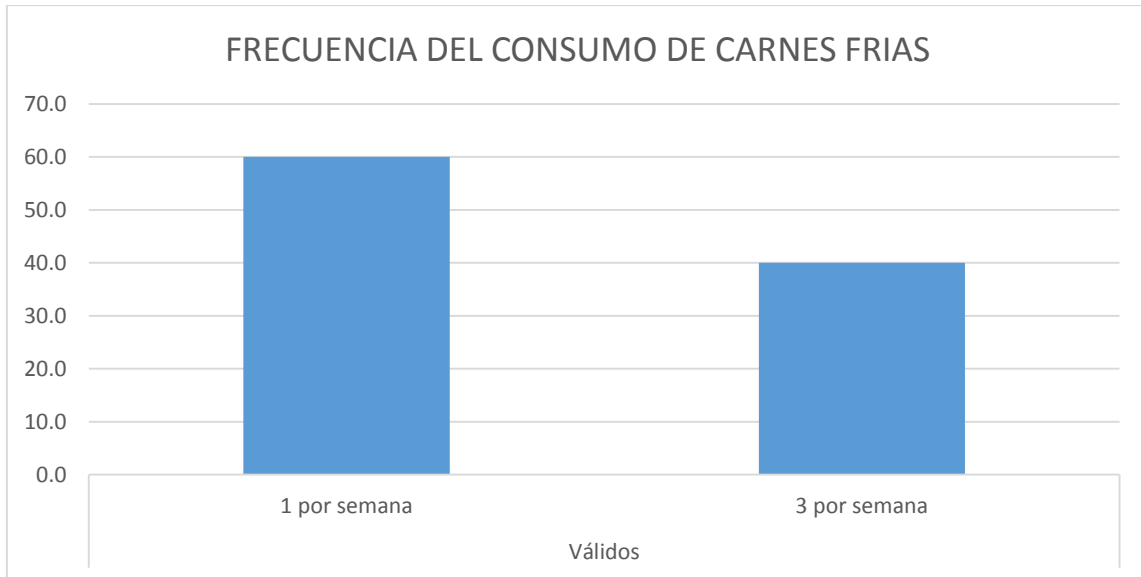
Grafica No 14

Los integrantes de la familia prefieren el consumo de carnes frías casi nada 60% poco y mucho 20% la frecuencia en que la consumen 1 vez al semana el 60 % tres veces al semana 40% fi guras 14 y 15



Fuente encuesta aplicada enero2017

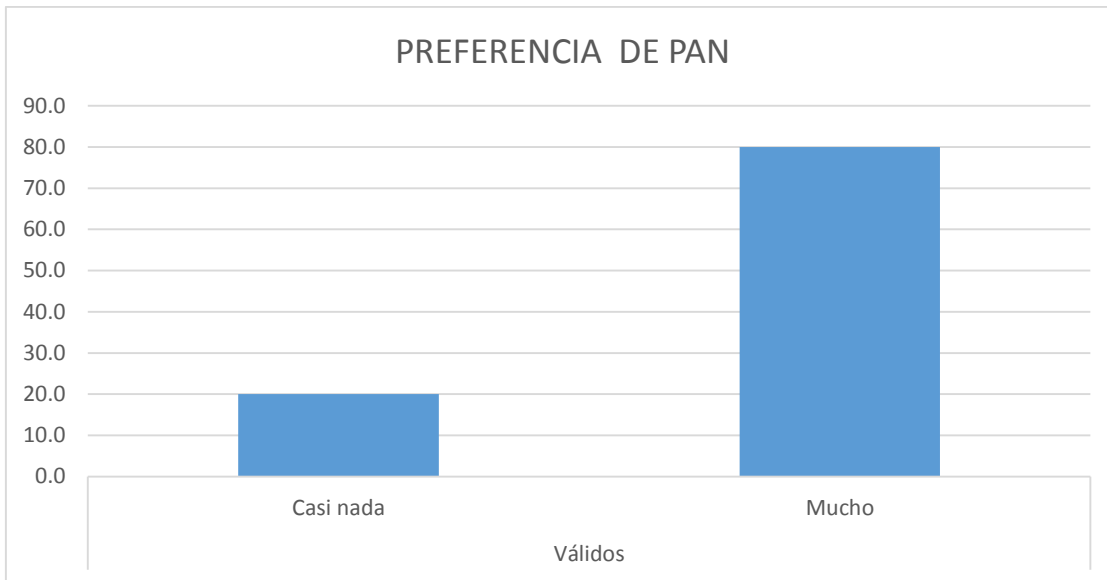
Grafica No 15



Fuente encuesta aplicada enero2017

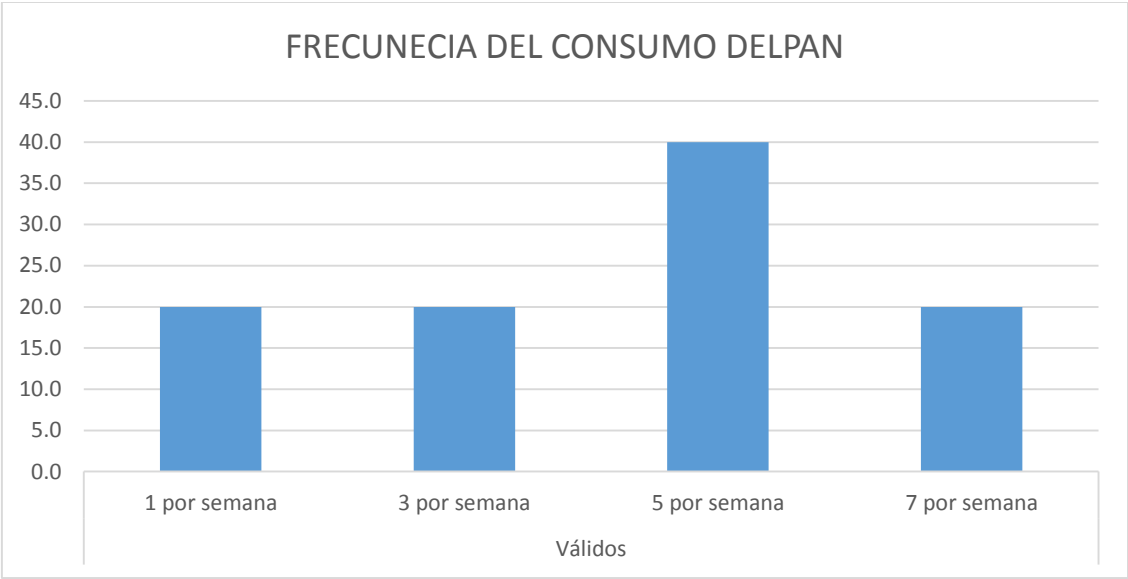
Grafica No 16

Los integrantes de la familia prefieren el consumo de pan casi nada 20% y mucho 80% la frecuencia en que la consumen una vez a la semana y siete veces a la semana y tres veces a la semana el 20 % cinco veces a la semana 40% figuras 16y17



Fuente encuesta aplicada enero2017

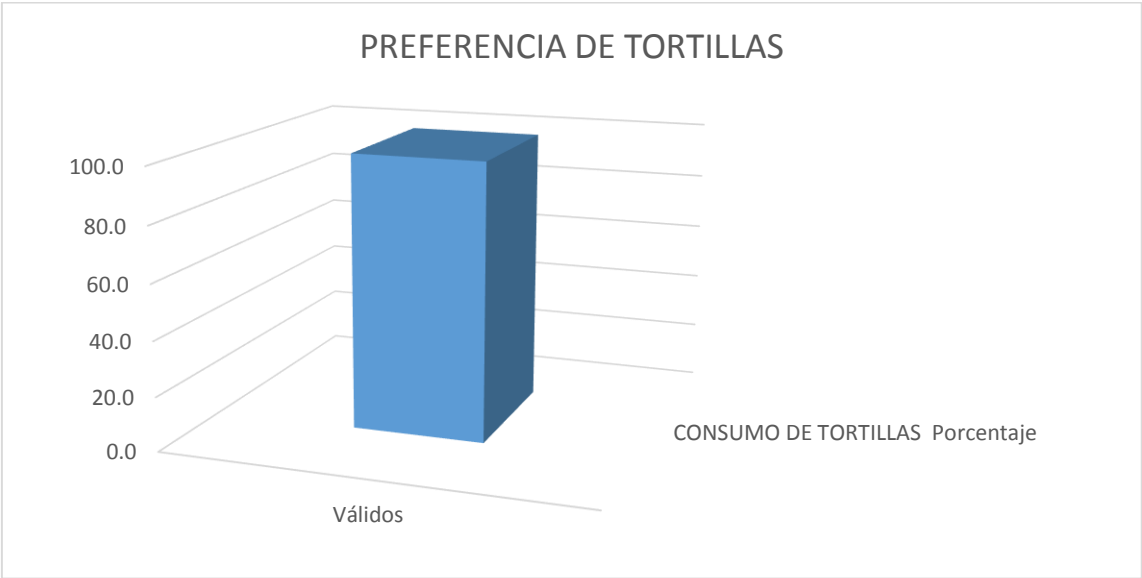
Grafica No 17



Fuente encuesta aplicada enero2017

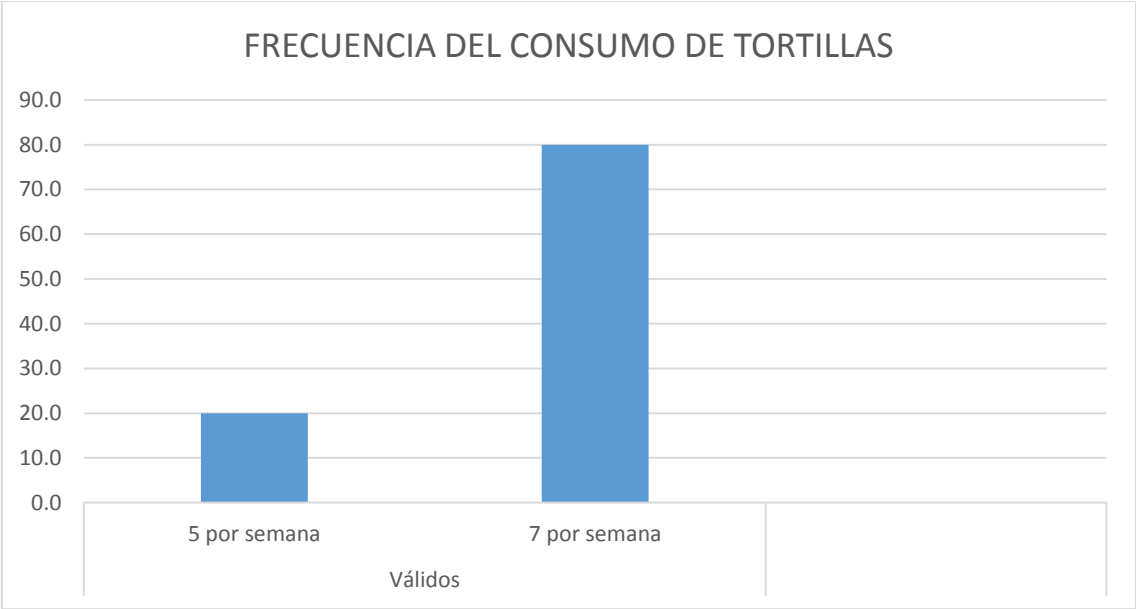
Grafica No 18

Los integrantes de la familia prefieren el consumo de tortillas mucho 100% la frecuencia en que la consumen 5 veces al semana el 20 % siete veces a la semana 80% figuras 18y19



Fuente encuesta aplicada enero2017

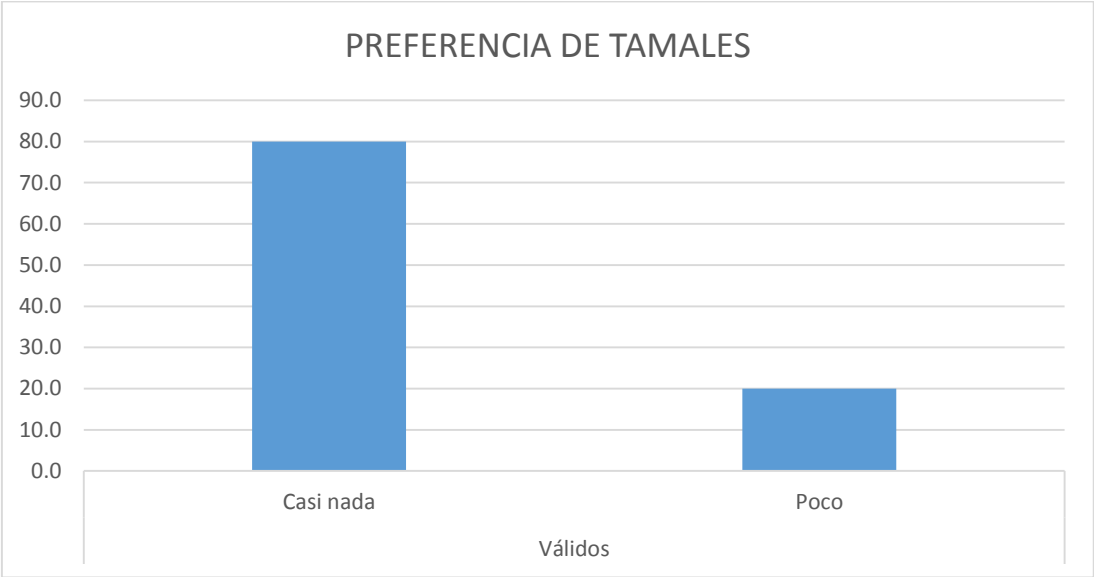
Grafica No 19



Fuente encuesta aplicada enero2017

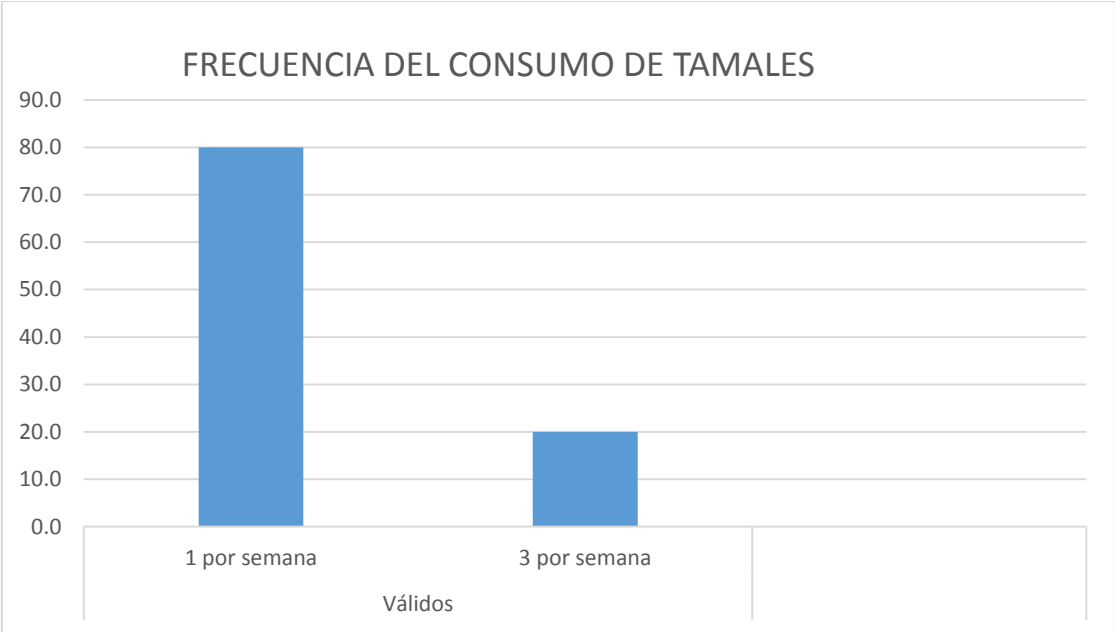
Grafica No 20

Los integrantes de la familia prefieren el consumo de tamales casi nada 80% poco 20% la frecuencia en que la consumen una vez a la semana 80 % tres veces a la semana 20% figuras 20y 21



Fuente encuesta aplicada enero2017

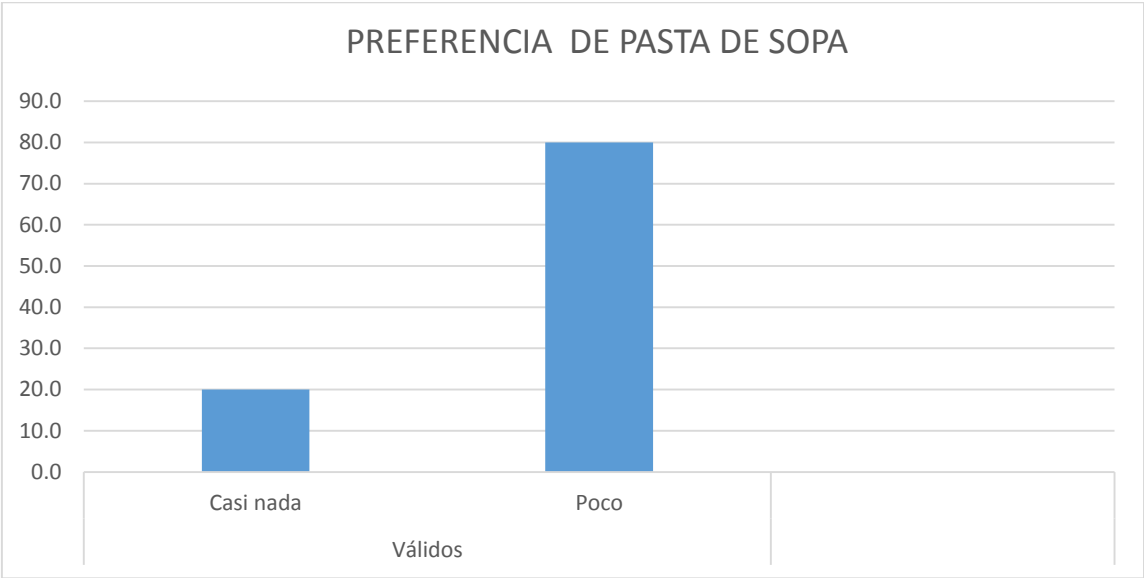
Grafica No 21



Fuente encuesta aplicada enero2017

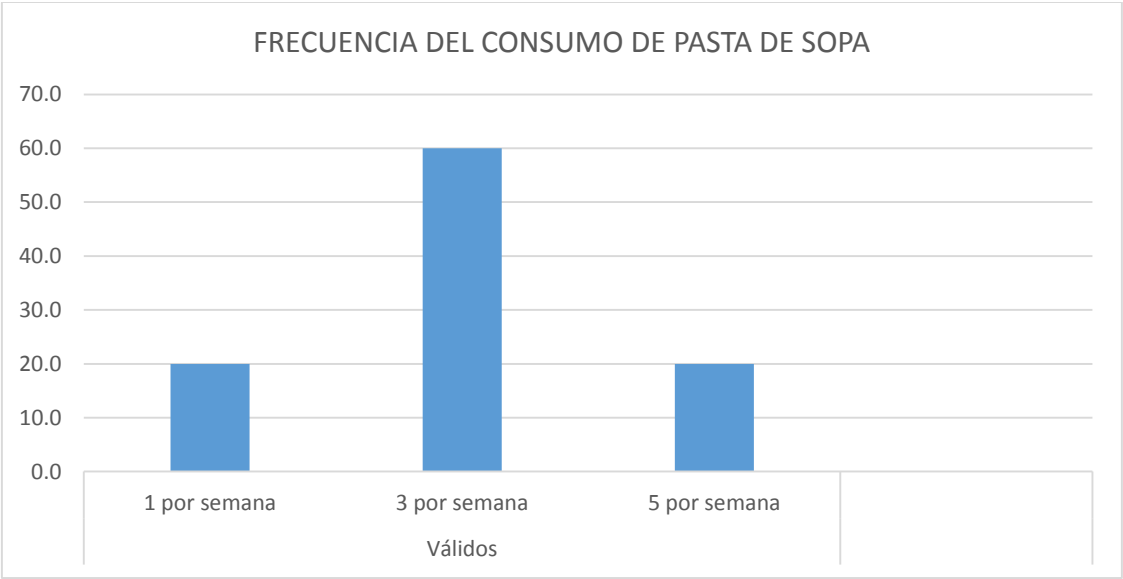
Grafica No 22

Los integrantes de la familia prefieren el consumo de pasta de sopa casi nada 20% poco el 80% la frecuencia en que la consumen una vez a la semana cinco veces a la semana 20 % tres veces a la semana 60% figuras 22y 23



Fuente encuesta aplicada enero2017

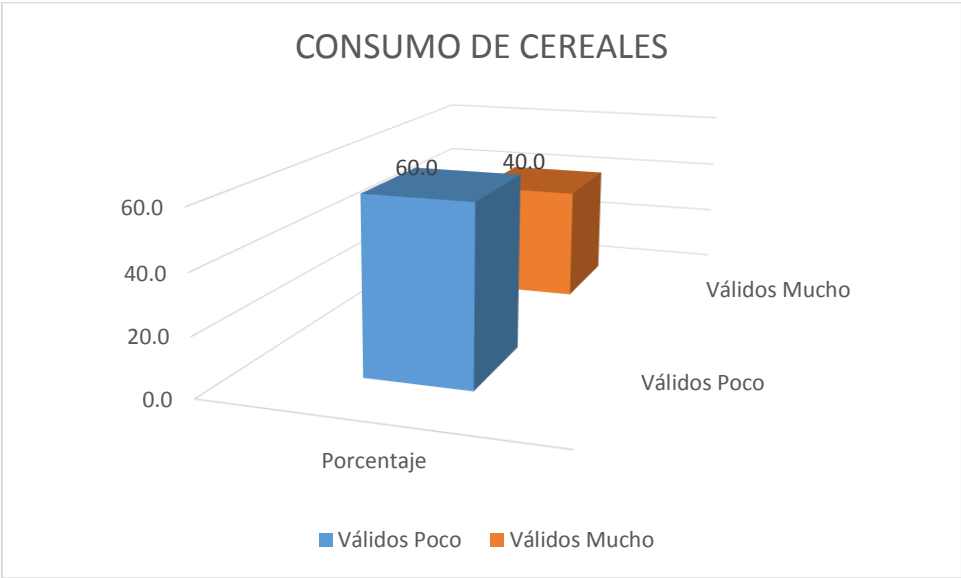
Grafica No 23



Fuente encuesta aplicada enero2017

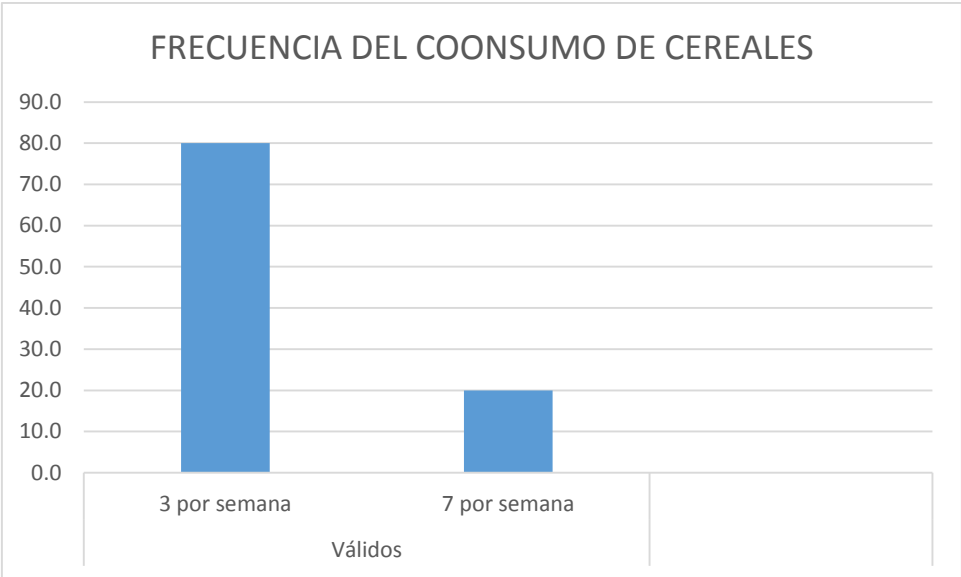
Grafica No 24

Los integrantes de la familia prefieren el consumo de cereales poco 60% y mucho 40% la frecuencia en que la consumen tres veces a la semana 80 % y siete veces a la semana 20% figuras 24y 25



Fuente encuesta aplicada enero2017

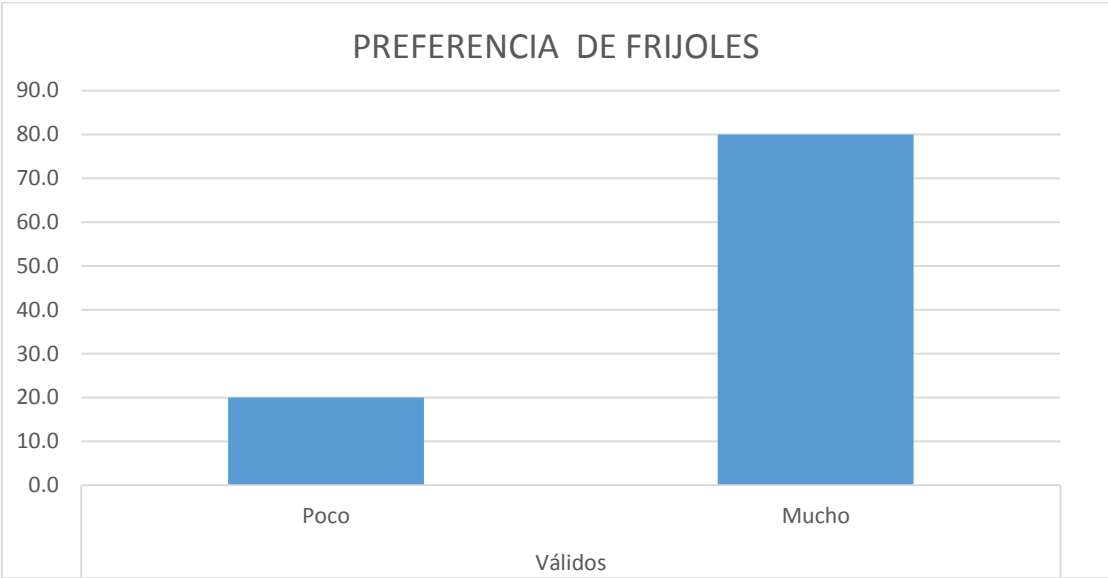
Grafica No 25



Fuente encuesta aplicada enero2017

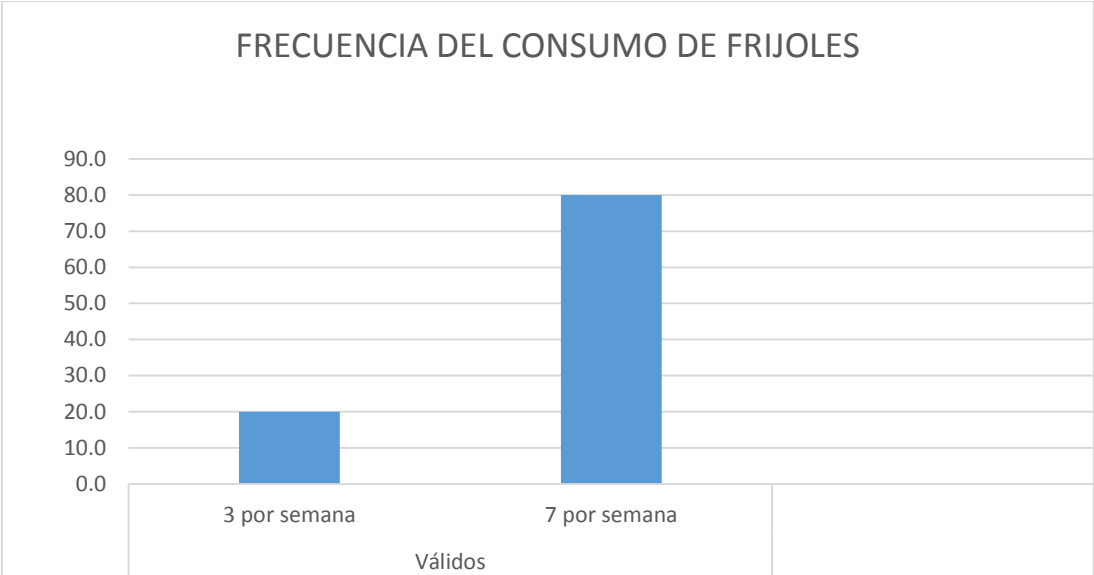
Grafica No 26

Los integrantes de la familia prefieren el consumo de frijoles poco 20% y mucho 80% la frecuencia en que la consumen tres veces a la semana 20 % y siete veces a la semana 80% figuras 26y 27



Fuente encuesta aplicada enero2017

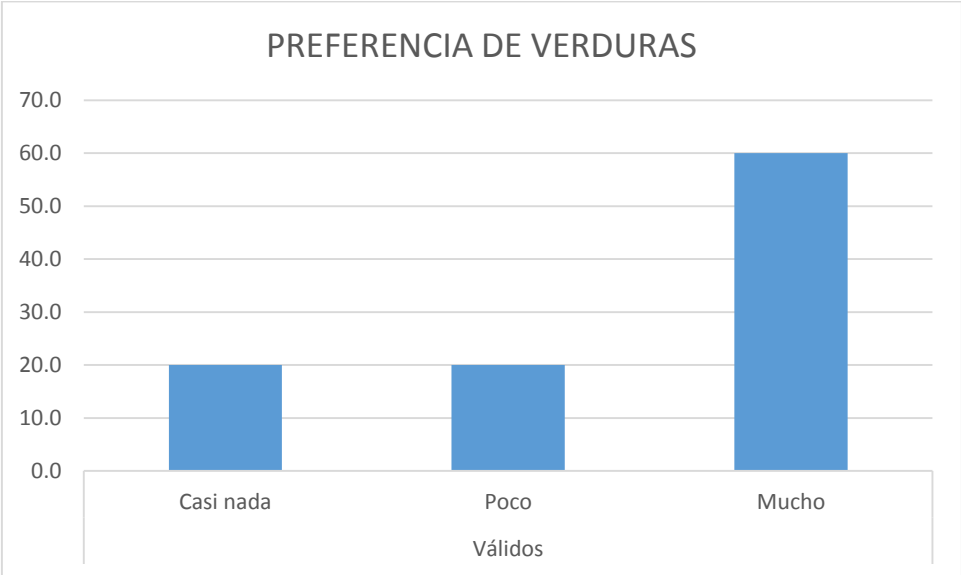
Grafica No 27



Fuente encuesta aplicada enero2017

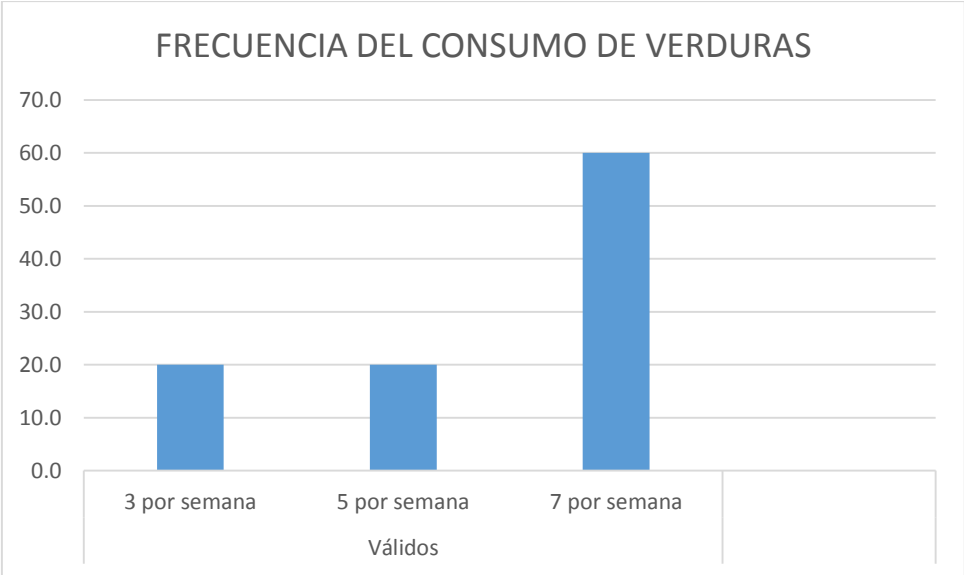
Grafica No 27

Los integrantes de la familia prefieren el consumo de verduras casi nada y poco el 20% y mucho el 60% la frecuencia en que la consumen tres veces a la semana y cinco veces a la semana el 20 % y siete veces a la semana 60% figuras 27 y 28.



Fuente encuesta aplicada enero2017

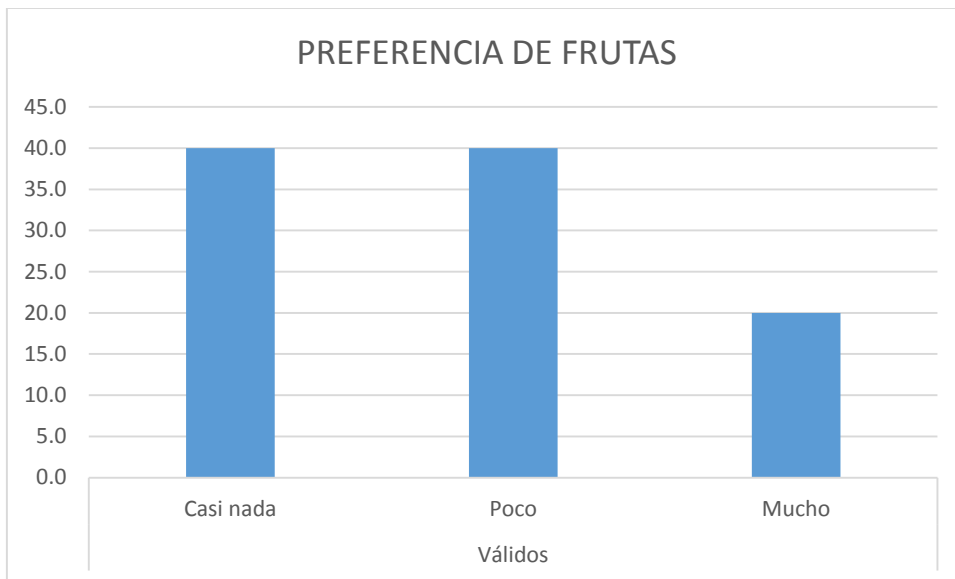
Grafica No 28



Fuente encuesta aplicada enero2017

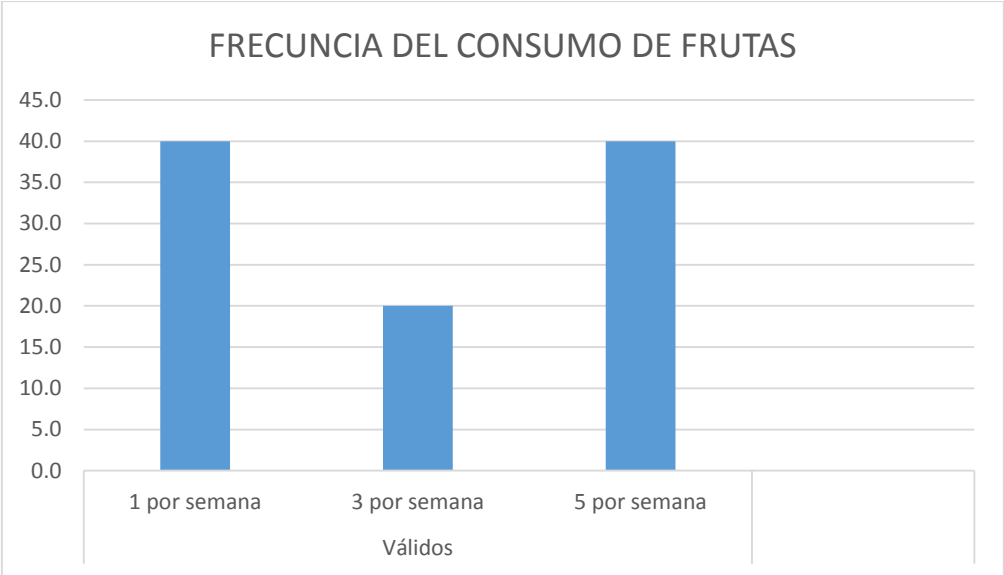
Grafica No 29

Los integrantes de la familia prefieren el consumo de frutas casi nada y poco el 40% y mucho el 20% la frecuencia en que la consumen una vez a la semana cinco veces a la semana 40% tres veces a la semana 20 % figuras 29 y 30.



Fuente encuesta aplicada enero2017

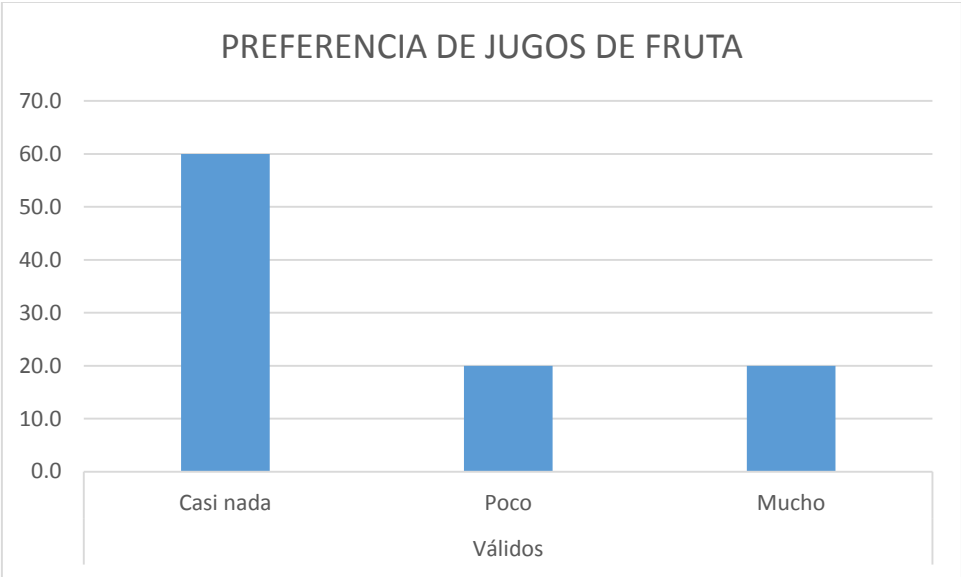
Grafica No 30



Fuente encuesta aplicada enero2017

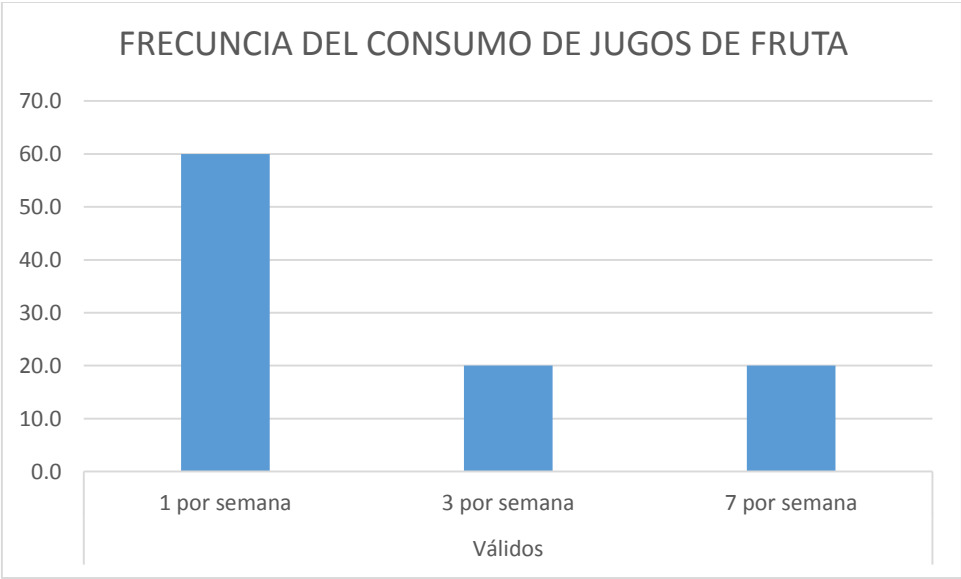
Grafica No 31

Los integrantes de la familia prefieren el consumo de jugo de fruta casi nada el 60% poco y mucho el 20% y la frecuencia en que la consumen una vez a la semana 60% tres veces a la semana y siete veces a la semana el 20 % figuras 31 y 32.



Fuente encuesta aplicada enero2017

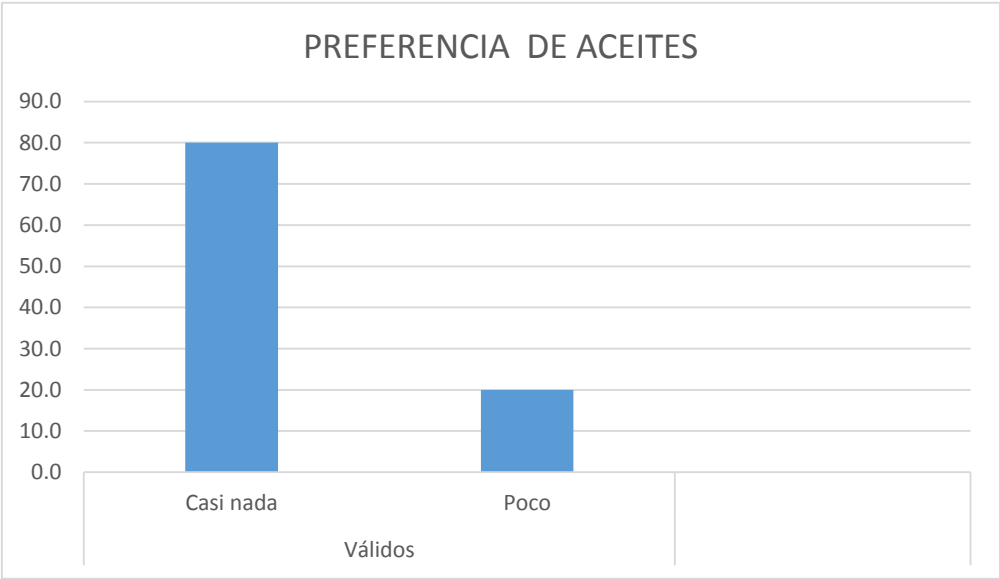
Grafica No 32



Fuente encuesta aplicada enero2017

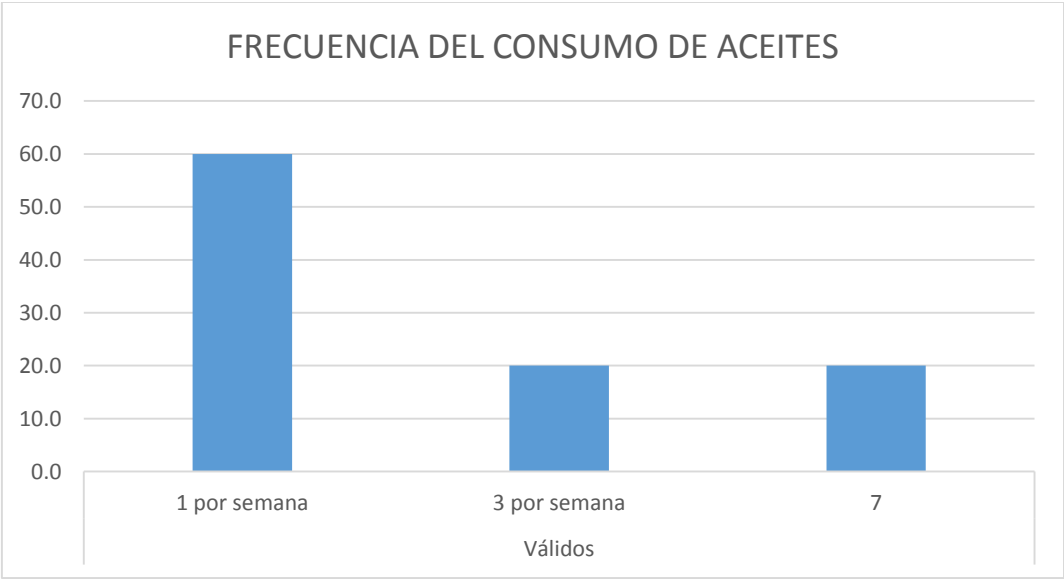
Grafica No 33

Los integrantes de la familia prefieren el consumo de aceites casi nada el 80% y poco 20% la frecuencia en que la consumen una vez a la semana 60% tres veces y siete veces a la semana el 20 % figuras 33 y 34



Fuente encuesta aplicada enero2017

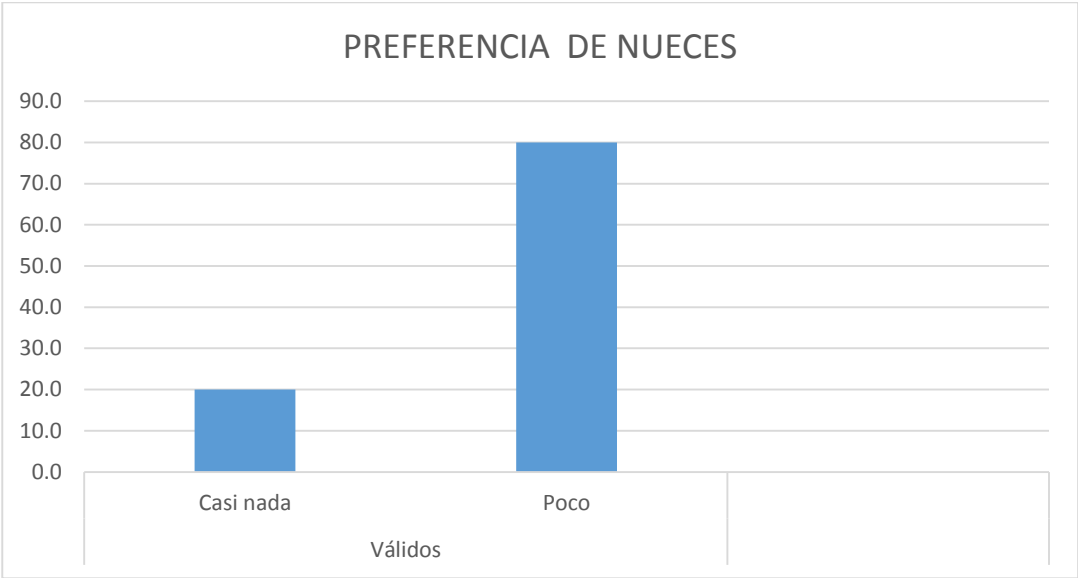
Grafica No 34



Fuente encuesta aplicada enero2017

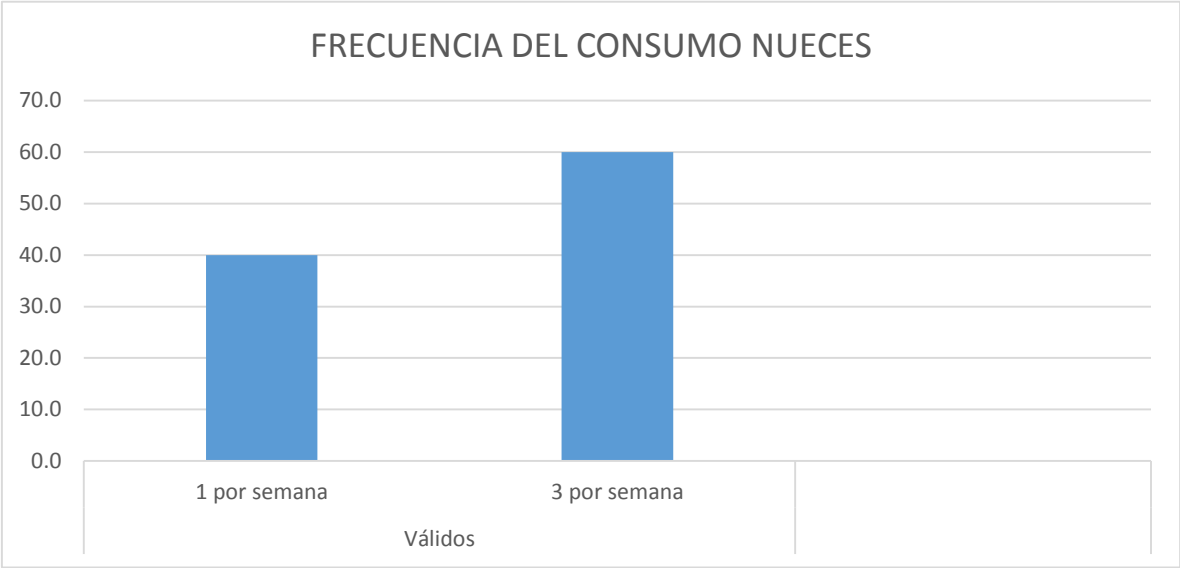
Grafica No 35

Los integrantes de la familia prefieren el consumo de nueces casi nada el 20% y poco 80% la frecuencia en que la consumen una vez a la semana 40% tres veces a la semana 60 % figuras 35 y36



Fuente encuesta aplicada enero2017

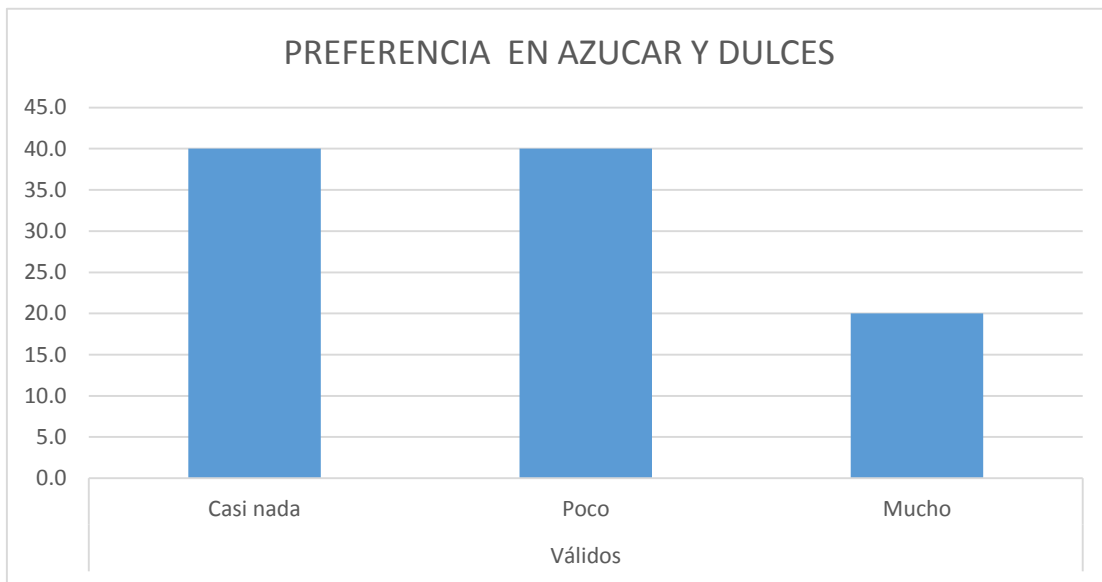
Grafica No36



Fuente encuesta aplicada enero2017

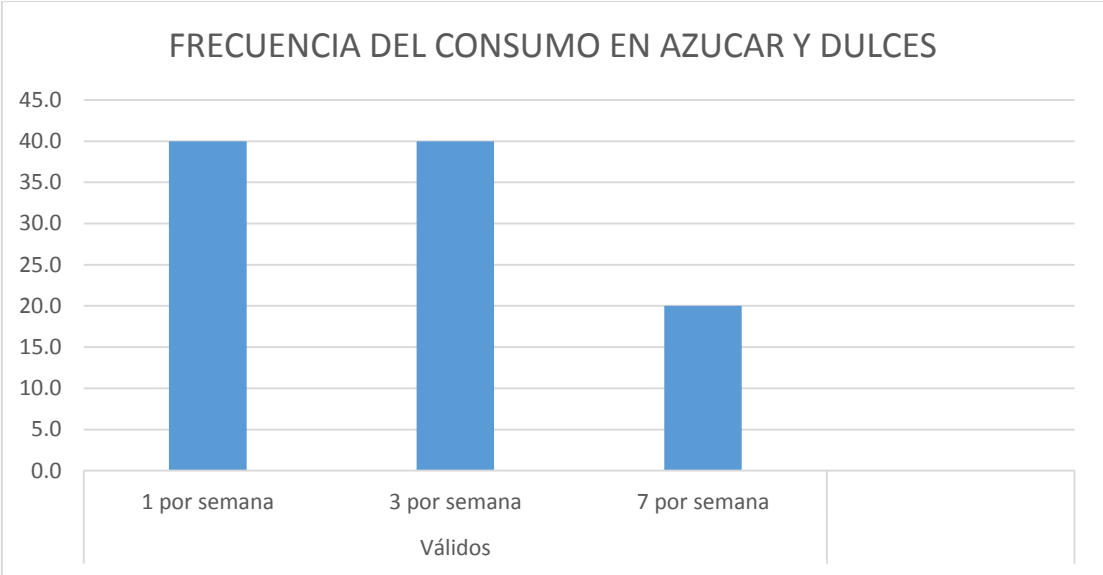
Grafica No 37

Los integrantes de la familia prefieren el consumo de en azucares y dulces casi nada y poco el 40% y mucho 20% la frecuencia en que la consumen una vez a la semana y tres veces a la semana 40%y siete veces a la semana 20% figuras 37y38



Fuente encuesta aplicada enero2017

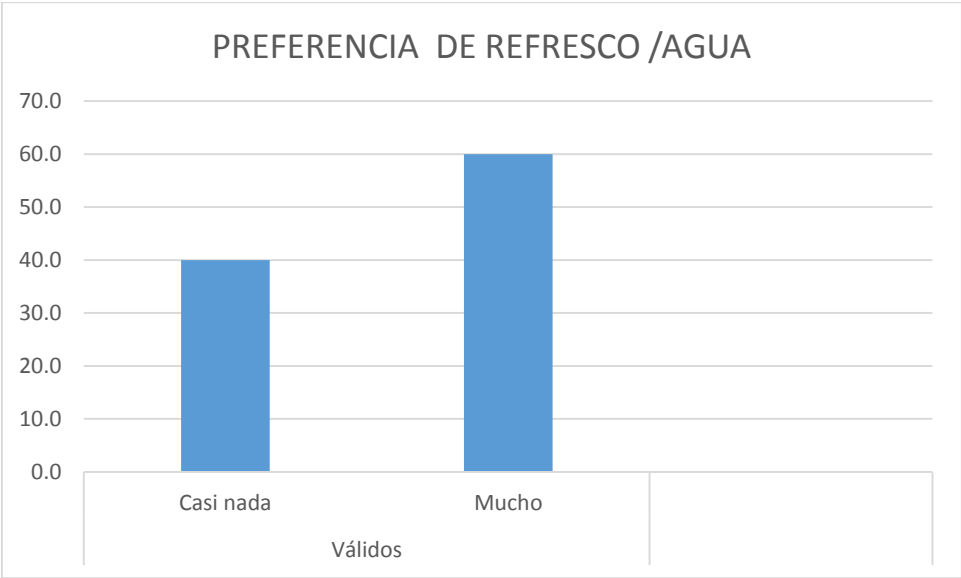
Grafica No 38



Fuente encuesta aplicada enero2017

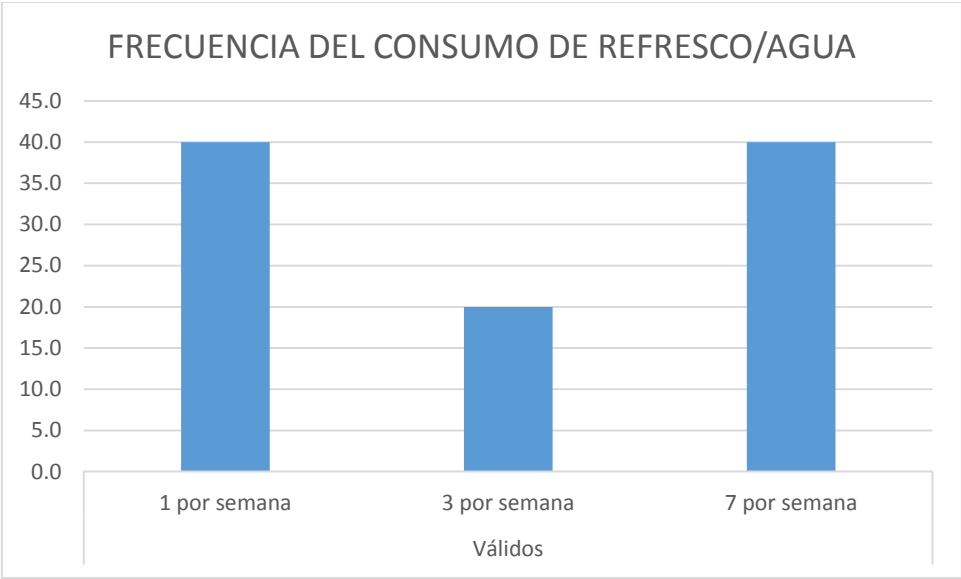
Grafica No 39

Los integrantes de la familia prefieren el consumo de refresco y agua casi nada el 40% y mucho 20% la frecuencia en que la consumen una vez a la semana y siete veces a la semana 40% tres veces a la semana 20 % figuras 39 y 40.



Fuente encuesta aplicada enero2017

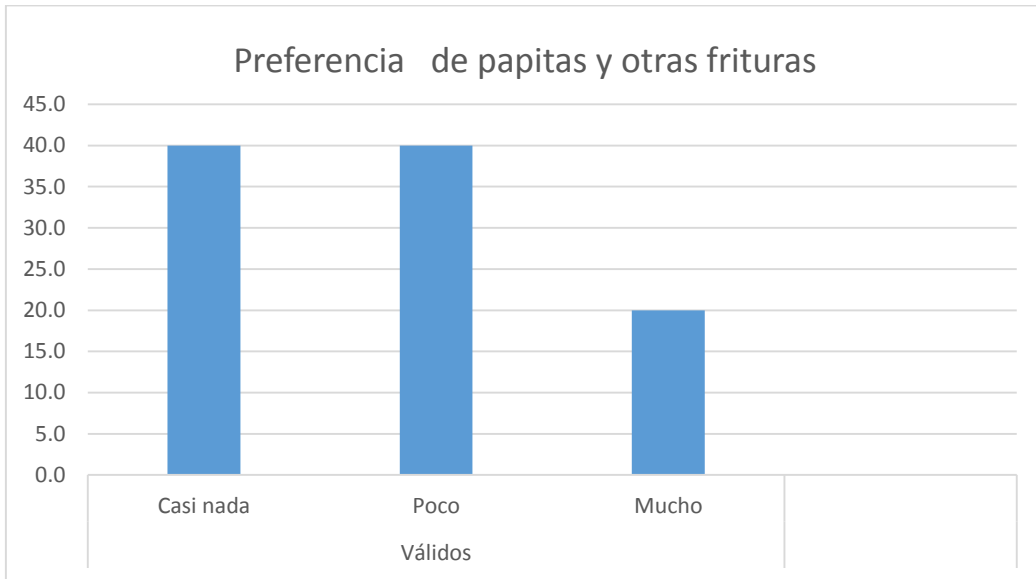
Grafica No 40



Fuente encuesta aplicada enero2017

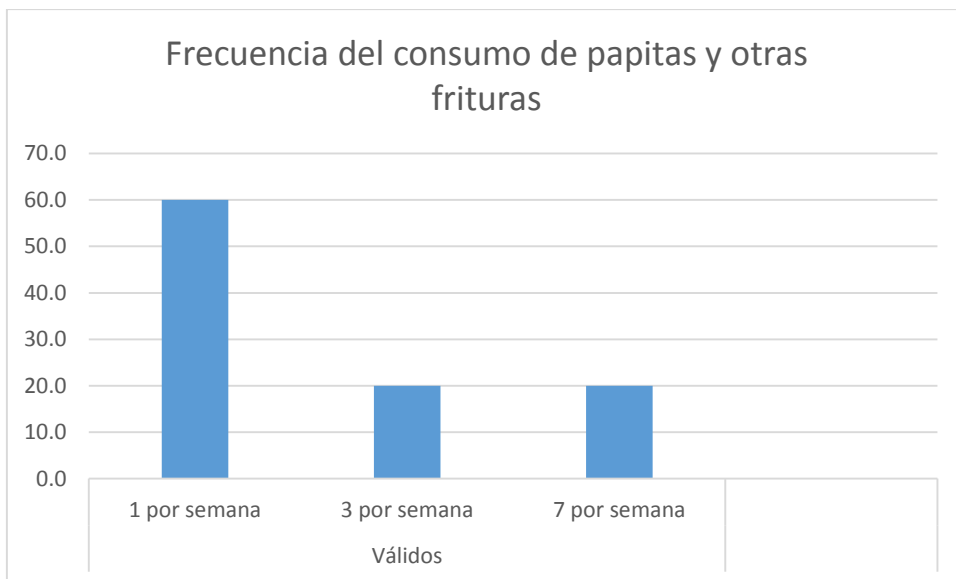
Grafica No 41

Los integrantes de la familia prefieren el consumo de papitas y otras frituras casi nada y poco el 40% mucho 20% la frecuencia en que la consumen una vez a la semana 60% tres veces a la semana y siete veces a la semana 20 % figuras 41 y42



Fuente encuesta aplicada enero2017

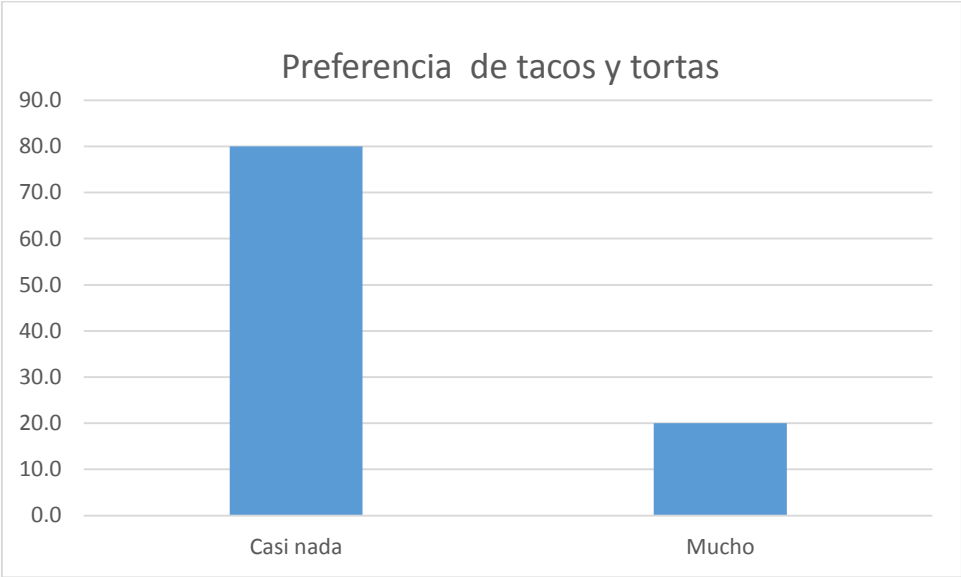
Grafica No 42



Fuente encuesta aplicada enero2017

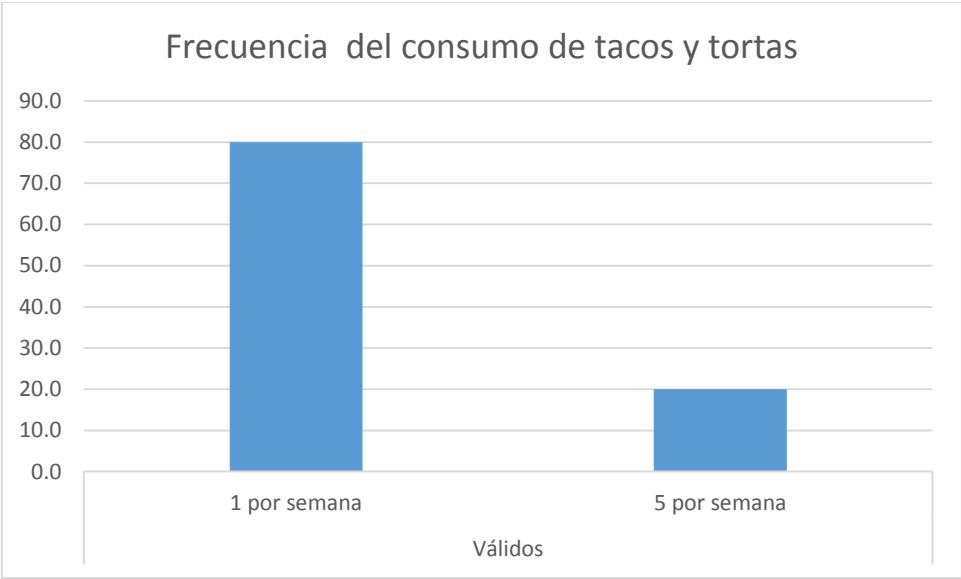
Grafica No 43

Los integrantes de la familia prefieren el consumo de tacos y tortas casi nada el 80% y mucho 20% la frecuencia en que la consumen una vez a la semana 80% cinco veces a la semana 20% figuras 43 y 44.



Fuente encuesta aplicada enero2017

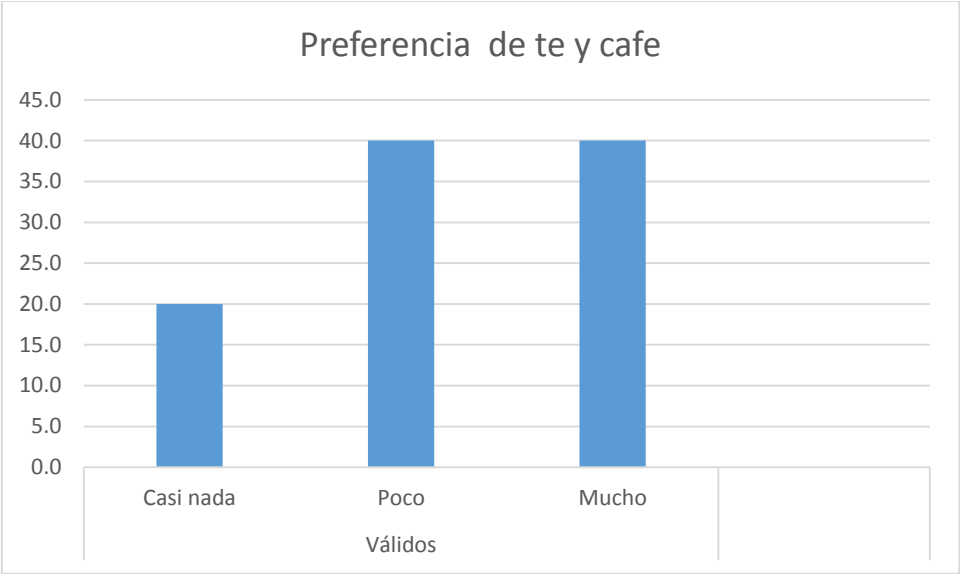
Grafica No 44



Fuente encuesta aplicada enero2017

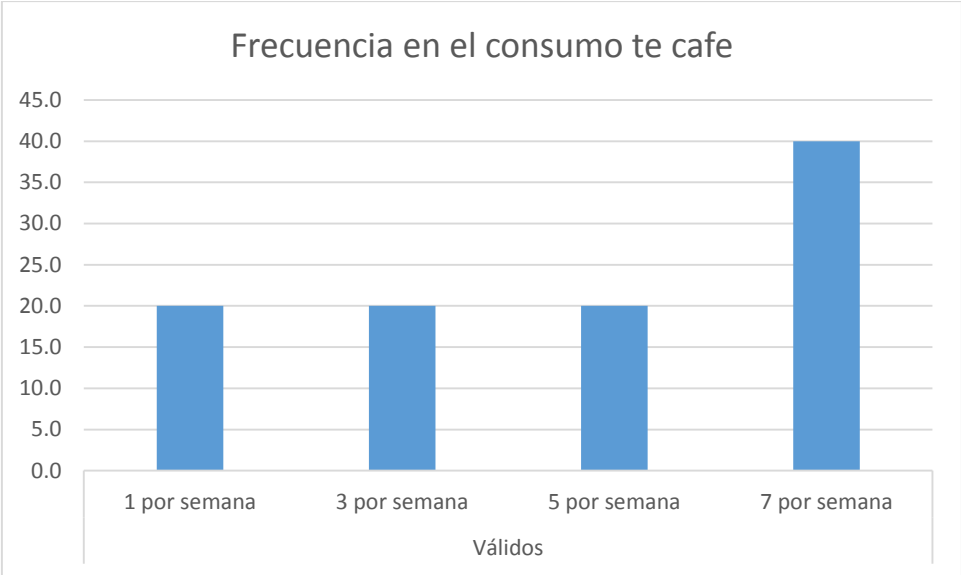
Grafica No 45

Los integrantes de la familia prefieren el consumo de té y café casi nada el 20% y poco y mucho 40% la frecuencia en que la consumen una vez a la semana tres veces a la semana y cinco veces a la semana el 20% y siete veces a la semana 40% figuras 45 y 46.



Fuente encuesta aplicada enero2017

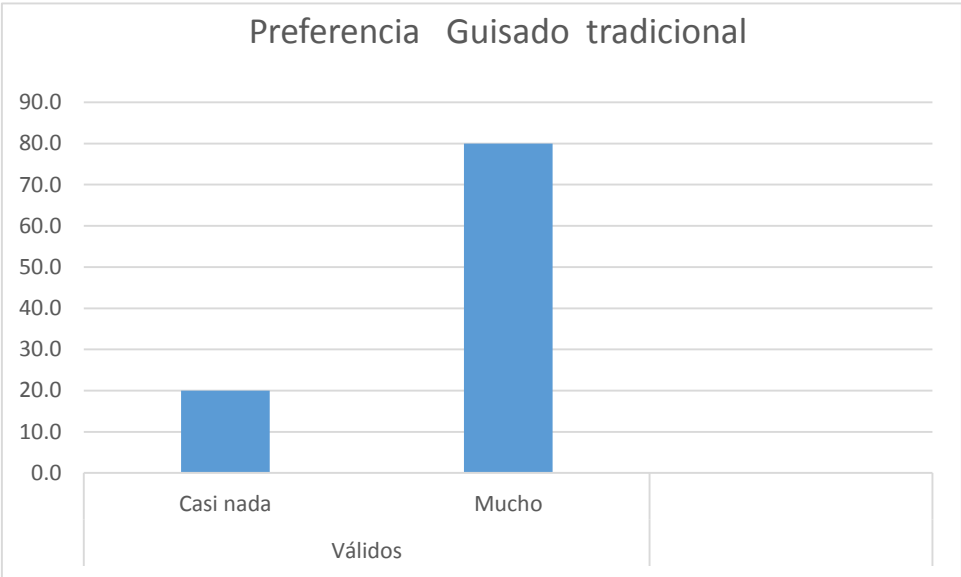
Grafica No 46



Fuente encuesta aplicada enero2017

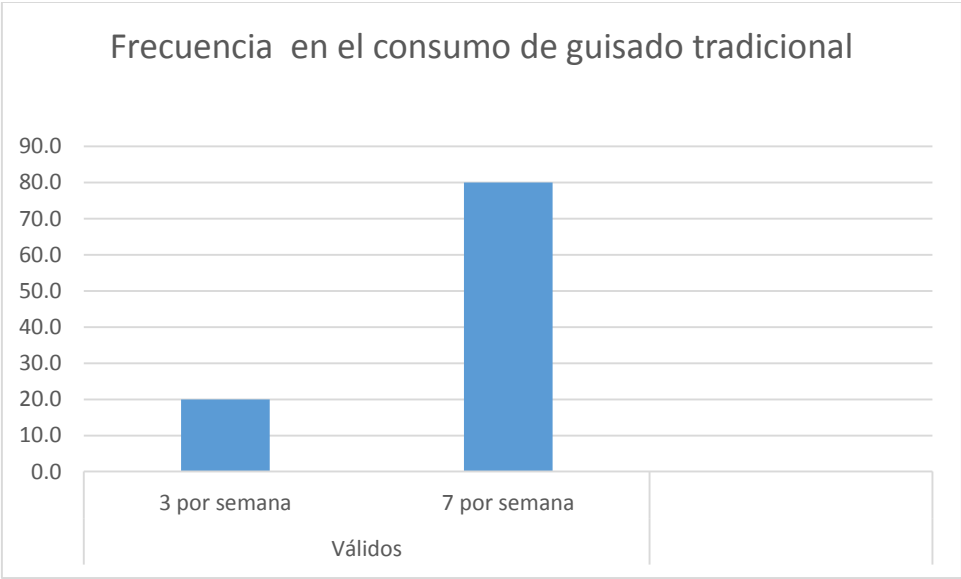
Grafica No 47

Los integrantes de la familia prefieren el consumo de guisado tradicional casi nada el 20% mucho 80% la frecuencia en que la consumen una vez a la semana 20% y tres veces a la semana 20% y siete veces a la semana 80% figuras 47y 48



Fuente encuesta aplicada enero2017

Grafica No 48



Fuente encuesta aplicada enero2017

Capítulo 8: CONCLUSION

Se puede decir que la falta de ejercicio, y una mala alimentación son los principales factores de riesgo para padecer enfermedades crónicas degenerativas y con ello tener una mala calidad de vida.

Es importante recalcar que tener una dieta saludable y realizar actividad física son la principal actividad que de vemos de llevar acabo para la promoción, prevención y conservación de una buena salud.

Como personal de enfermería es fundamental educar, orientar a toda persona con sobre peso y obesa y a la comunidad en general haciéndoles inca pie en como tener una dieta sana basada en el plato del buen comer. Y no consumiendo comida chatarra, ni instantánea.

La comida chatarra también conocida como comida basura, contiene por lo general altos niveles de grasas, sal, azúcares y otros condimentos que estimulan el apetito y la sed.



La comida chatarra se relaciona con la obesidad, con las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo II, las caries.



El aumento de alimentos ultra procesados esta correlacionado con el incremento del peso corporal promedio.

México encabeza la lista de países de América Latina con mayores consumos de alimentos y bebidas ultra procesadas.

"Los alimentos ultra procesados y la comida rápida representan una parte cada vez mayor de lo que las personas comen y beben en América Latina, con resultados muy negativos".



La comida chatarra por lo general:

- Tiene buen sabor, pero no es de calidad, tampoco nutritivo.
- Es barata y accesible a la economía familiar.
- Es fácil de preparar, es decir es precocida.
- Es cómoda de ingerir en la calle o lugares públicos.
- Cuenta con amplia distribución comercial .
- Tiene publicidad agresiva.
- Su empaque permite ingerirla en cualquier lugar.

Son alimentos procesados de tal manera que son rápidamente servidos una vez disueltos en líquidos con corto periodo de cocción.

Lo único que nos suman son muchas calorías, sal, azúcar y grasas para el organismo, por eso es que la comida chatarra es muy poco saludable .



Son alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita.

Las ~~gomas~~ fritas, las golosinas y las bebidas con gas suelen considerarse comida chatarra.



Los análisis muestran que la comida chatarra es rica en grasas saturadas, en densidad energética y en fructosa, mientras que es escasa en fibras, vitaminas A, C y calcio.

TIPOS DE GRASAS

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

RECOMENDACIONES PARA INTEGRAR UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA

Incluye al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas diarias.

Come la mayor variedad posible de alimentos.

Prefiere a los aceites para cocinar.

Combina cereales con leguminosas.

Lava y desinfecta las verduras y frutas antes de consumirlas o cocinarlas.

Come cinco veces al día, tres comidas principales y dos refrigerios, uno a medio día y otro a media tarde.

Mantener en lo posible los horarios de comidas.

Hidrátate, toma por lo menos ocho vasos de líquido al día, de preferencia agua potable.

Realiza por lo menos treinta minutos de actividad física durante el día, por ejemplo: caminar, bailar, pasear al perro, subir y bajar escaleras, barrer.

Además de alimentarte correctamente, haz ejercicio diario como caminar, correr, brincar la cuerda, bailar, subir y bajar escaleras, barrer, planchar, jugar.



QUE ES?

ACTIVIDAD FÍSICA

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Es decir que, estamos haciendo actividad física cuando nos movemos para levantarnos, caminar, lavar platos, subir escaleras, levantar objetos con los brazos, entre otros ejemplos. Realizar labores domésticas, actividades laborales vigorosas, son formas de actividad física.

EJERCICIO FÍSICO:

El ejercicio físico es una actividad que se realiza específicamente, para mejorar la salud, o para subir el nivel de acondicionamiento físico o para aumentar los niveles de calidad de vida.

El ejercicio, es una actividad específica, que se programa por especialistas y que tiene una intensidad, frecuencia y duración adecuadas y que se organiza en sesiones individuales, obedeciendo a los objetivos de desarrollo físico que se tiene al inicio del programa.



BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).



BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.



RECUERDA:
 "Una dieta correcta,
 junto con el ejercicio,
 nos permiten mantener
 una Buena salud"



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD
 AUTÓNOMA DE PUEBLA
 FACULTAD DE ENFERMERIA
 PATRÓN NUTRICIONAL

PLATO DEL BUEN COMER.

Bibliografía

Gil. A. ((2010)). Tratado de nutrición /
 Nutrición. Madrid: Panamericana.

Salas J. ((2006)). Nutrición y dieta.
 España: Elsevier.



QUE ES EL PLATO DEL BUEN COMER?

Es una herramienta diseñada para que todos los mexicanos aprendamos a comer de una manera práctica y sencilla.

El plato del buen comer forma parte de la Norma oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual da los criterios para la orientación y alimentación.

La alimentación es la ingestión de alimentos con la finalidad de obtener de ellos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para conservar la salud.

Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud.

EXISTEN CINCO TIPOS DE NUTRIENTES LLAMADOS:

- PROTEÍNAS
- GRASAS
- CARBOHIDRATOS
- VITAMINAS



LA ALIMENTACION CORRECTA DEBE SER:

Completa. Incluir un alimento de cada grupo del Plato.

Equilibrada. Que los nutrientes guarden las proporciones entre sí.

Suficiente. Pretende cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico.

Variada. Que incluya diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida.

Inocua. Alimentos exentos de microorganismos dañinos, toxinas y contaminantes.

Adecuada. A los gustos, costumbres y disponibilidad de los mismos.



CLASIFICACION DE LOS GRUPOS DE ALIMENTACION:

El plato cuenta con Tres Grupos de Alimentos :

Grupo 1. Verduras y frutas. (Muchas).

Aportan principalmente agua, fibra, vitaminas (antioxidantes) y minerales.

Grupo 2. Cereales (Suficientes).

Principalmente nos aportan energía, fibra, vitaminas y minerales a nuestra dieta.























Los cereales y sus derivados son ricos en carbohidratos tanto de absorción rápida como absorción lenta (fibra).

Grupo 3. Leguminos y alimentos de origen animal. (Pocos).

Leguminosas: Aportan energía con su contenido de aceite, proteínas de origen vegetal, fibra, hierro y vitaminas.

Alimentos de Origen Animal. Aportan proteínas, hierro, vitaminas y el contenido de grasa varía según el alimento.



Grupo de alimentos	Ejemplos de porciones de alimentos	Frecuencia de consumo
Leche y derivados	   <p>1 taza de leche 1 yogur 1 pedazo de queso</p>	Todos los días
Carnes Legumbres secas Huevos	<p>1 presa de pollo </p> <p>1/4 plato de lenteja </p> <p>1 huevo </p> <p>1 trazo de carne </p> <p>1/4 plato de poroto </p> <p>Recuerda que los días que consumes legumbres secas o huevo no necesitas comer carne y viceversa.</p>	4 a 5 veces por semana 2 a 3 veces por semana 2 a 3 veces por semana
Verduras	  <p>1 plato de Ensalada de verduras frescas 1 plato de Ensalada de verduras cocidas</p>	Todos los días
Frutas	   <p>1 banana 1 manzana 1 mandarina</p>	Todos los días
Cereales, tubérculos y derivados	      <p>1 chipa chica 1/2 plato de arroz 1/2 plato de fideos 1 bollo de pan batata 1 trazo de mandioca</p>	Todos los días
Azúcares o mieles	   <p>1 cucharadita de miel de abeja 1 cucharadita de azúcar 1 cucharadita de mermelada</p>	Poca cantidad

Capítulo 10 BIBLIOGRAFÍA

- 1.-Águila C. ((2014)). Actividad física y educación. Almería : Universidad de Almería .
- 2.-Alanis-guzman; Pérez –Sánchez, B; Alvares Orosco M, E; Rojas-rodríguez, M, T. (30, 03,15).
- 3.-Gil. A. ((2010)). Tratado de nutrición / Nutrición. Madrid: Panamericana.
- 4.-Instituto mexicano del seguro social. Prevención y control de enfermedades: 10.
- 5.-Martínez F. ((2011)). Fundamentos de nutrición y dietética. España: panamericana.
- 6.-Medina E. ((2003)). Actividad física y salud. Barcelona: Paridotribo
- 7.-Mena-Gómez; J. Cadena-Estrada; D. Troncoso-Pérez. (Junio 2014). Intervención de Enfermería en una familia mexicana con factores de riesgo para enfermedades crónico-degenerativas. Enferm. Univ vol.11 (2):67-
- 8.-Norma Oficial Mexicana NOM---043---SSA2---2012, Servicios básicos de salud.
- 9.-Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
- 10.-Soriano j .. ((2006)). Nutrición básica humana. España: universidad de valencia.
- 11.-Salas J. ((2008)). Nutrición y dieta. España: Elsevier.
- 12.-Vázquez c. ((205)). Alimentación y nutrición. España: días santos