



GUIA ALIMENTARIA NUTRICIONAL

Elaborado por:

ALEJANDRA GUAGALANGO F.

ANGELA POSADA Q.

Asesorado por:

DRA. FLORINDA ZAMBRANO P.



IBARRA 2014 - 2015

JUSTIFICACIÓN

La OMS identifica factores de riesgo prevenibles que más muertes ocasionan en todo el mundo, el 75% de los casos son por cardiopatía coronaria, consumo de alcohol, hiperglucemia, consumo de tabaco, hipertensión arterial, un índice de masa corporal elevado, hipocolesterolemia, ente otros. ("Organización Médica Colegial", 2014)

Hoy en día, la disponibilidad de alimentos elaborados, las redes de la distribución de los productos frescos, el precio de los alimentos, ponen a disposición de todas las mesas un gran número de productos alimentarios muchas veces ya elaborados, que complican enormemente la selección y la combinación saludable de los alimentos.

Esta guía educativa se lo realiza con la finalidad de orientar y educar en alimentación saludable, identificando los macronutrientes, micronutrientes, cantidades y porciones recomendadas para el adulto.

OBJETIVOS

General

- Incentivar al personal sobre la importancia de una adecuada alimentación y nutrición con la finalidad de controlar y disminuir las enfermedades que se relacionan con el exceso y la falta de nutrientes (sobrepeso, obesidad y desnutrición).

Específicos.

- Motivar al personal de estudio, sobre estilos de vida saludables, a través de consejos nutricionales que puedan guiar su alimentación.
- Dar a conocer a través de esquemas y gráficos aspectos importantes de la alimentación y nutrición para controlar y evitar enfermedades que se relacionan con una inadecuada alimentación.
- Proporcionar una herramienta de consulta personal y familiar

Contenido

Contenido.....	4
IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION Y NUTRICION	1
¿ PARA QUE SIRVEN LOS NUTRIENTES?.....	2
PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS Y PORCIONES NORMALES.....	3
¿PARA QUÉ ES IMPORTANTE LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA?	4
5. ¿QUÉ PASA SI NO COMEMOS DE FORMA EQUILIBRADA?	5
6. ENFERMEDADES ENCONTRADAS EN ELPERSONAL.....	6
7. CAUSANTES DE LA OBESIDAD Y SOBREPESO	7
8. CAUSAS DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL ...	8
9. CAUSANTES DE LA DIABETES.....	9
10. CAUSANTES DE LA GASTRITIS	10
11. ENFERMEDADES ÓSEAS	11
12. PRODUCTOS PELIGROSOS	12
12.1 TABACO.....	12
.....	12
12.2 BEBIDAS AZUCARADAS.....	13

12.3 ALCOHOL	13
13. TIPS NUTRICIONALES	14
CONCLUSIONES	16
RECOMENDACIONES	16
BIBLIOGRAFIA	17

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION Y NUTRICION

ALIMENTO

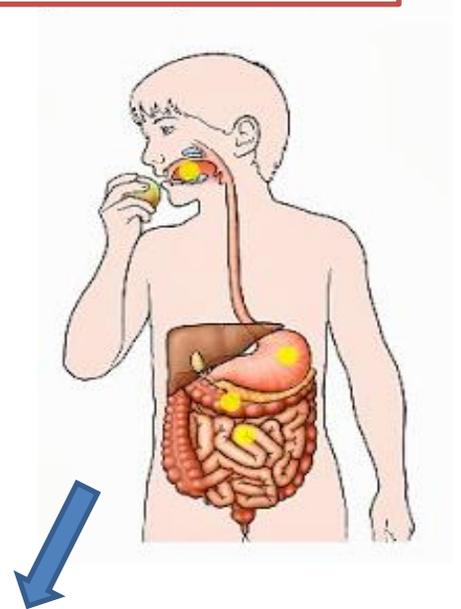


Es **todo** lo que se puede comer

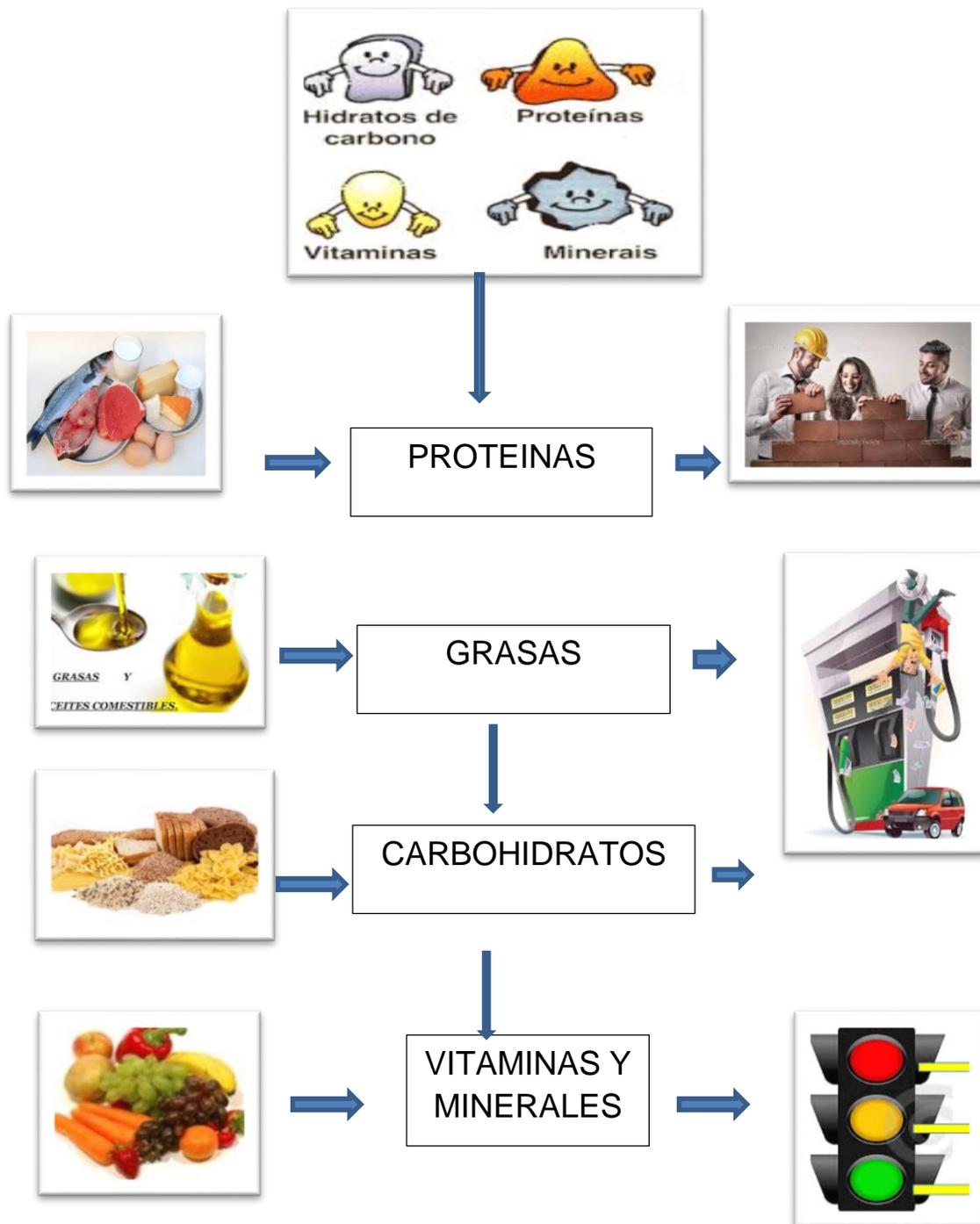


Nutrición es la absorción de todos los **nutrientes** que se encuentran en los alimentos

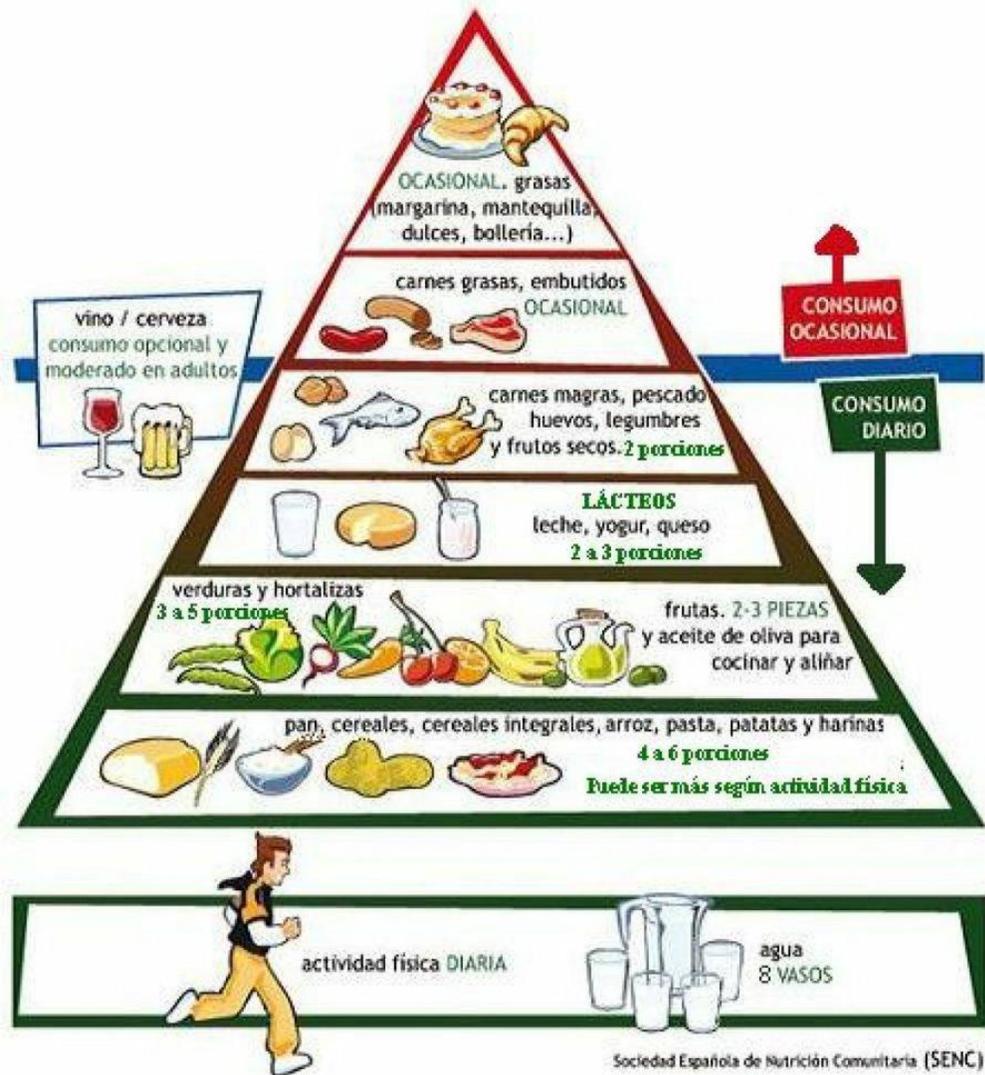
Los nutrientes son **sustancias diminutas** que se encuentran en todos los alimentos como: proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales.



¿ PARA QUE SIRVEN LOS NUTRIENTES?



PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS Y PORCIONES NORMALES



Consuma lo recomendado más actividad física y tendrá buena salud

¿PARA QUÉ ES IMPORTANTE LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA?



CRECER SANOS Y FUERTES



5. ¿QUÉ PASA SI NO COMEMOS DE FORMA EQUILIBRADA?



EXCESO - OBESIDAD

DÉFICIT - DESNUTRICIÓN



6. ENFERMEDADES ENCONTRADAS EN EL PERSONAL.



- Sobrepeso y obesidad



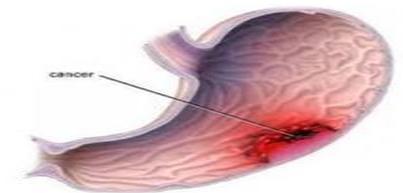
- Riesgo cardiovascular



- Hipertension arterial



- Diabetes



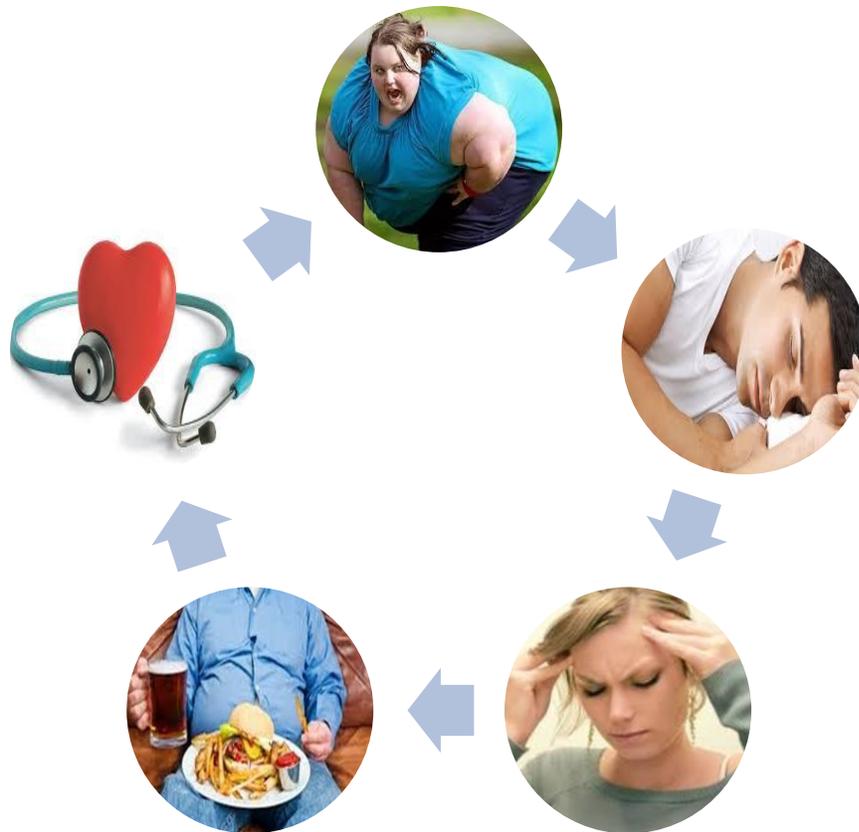
- Gastritis

7. CAUSANTES DE LA OBESIDAD Y SOBREPESO



Sino cuidamos nuestra alimentación nos podemos enfermar de patologías cardiovasculares, diabetes, cánceres de mama, entre otros.

8. CAUSAS DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



La Hipertensión arterial puede causar enfermedades cardiovasculares, diabetes, cánceres de mama y colon, entre otros.

9. CAUSANTES DE LA DIABETES



La diabetes es una enfermedad grave que si no es controlada puede llevarle a la muerte, afecta principalmente a los riñones, vista y extremidades inferiores.

10. CAUSANTES DE LA GASTRITIS



La gastritis es una enfermedad grave daña la mucosa del estómago y tiene que ser tratada para evitar perforaciones intestinales

11. ENFERMEDADES ÓSEAS

Son “trastornos músculo esqueléticos” que presentan los trabajadores se deben al esfuerzo físico que realiza en este tipo de trabajo.

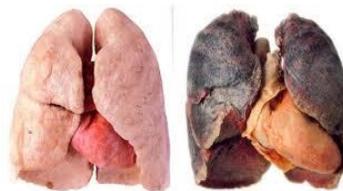


12. PRODUCTOS PELIGROSOS

Se les llama peligrosos porque la sociedad lo consume a diario y no hacen conciencia que con el pasar del tiempo llegarán graves complicaciones.



12.1 TABACO



Provocando cáncer de pulmón, cirrosis hepática, entre otras:

12.2 BEBIDAS AZUCARADAS



Aportan grandes cantidades de calorías si consumimos en exceso produce obesidad, diabetes e incluso perjuicios en las piezas dentarias.

12.3 ALCOHOL



El alcohol entra a todos los tejidos del organismo y produce desnutrición, dañan al hígado, gastritis, pancreatitis y a largo plazo miocardiopatía

13. TIPS NUTRICIONALES

- 🔥 Coma con moderación, despacio y designe hora para su comida.
- 🔥 Trate de desayunar siempre antes de salir de casa, el desayuno es muy importante para que inicie su actividad diaria.
- 🔥 Procure tomar al menos medio litro de leche al día la proteína y calcio que tiene es muy importante para nuestro cuerpo y desarrollo de huesos.
- 🔥 Controle las grasas, especialmente las de origen animal, su consumo excesivo y frecuente es una de las causas de enfermedades crónicas como las cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.



Si ponemos en práctica la buena alimentación y tips nutricionales podemos gozar de una buena salud y prevenir algunas enfermedades que se relacionan con la mala alimentación.

CONCLUSIONES

- Es importante que se concienticen sobre la importancia de una adecuada alimentación y nutrición.

RECOMENDACIONES

- Es importante que valoren su estado de salud, ya que por los resultados encontrados en esta investigación hay muchos casos de sobrepeso, obesidad y riesgo cardiovascular que pueden atraer muchas complicaciones si no son controladas a tiempo.
- Se recomienda asistir a controles médicos para un chequeo de rutina con la finalidad de evitar complicaciones cardiovasculares.

BIBLIOGRAFIA

1. "Organización Médica Colegial". (21 de Marzo de 2014). *Medicos y Pacientes*. Recuperado el 20 de Marzo de 2014, de sitio web de Organización Medica Colegial:
http://historico.medicosypacientes.com/noticias/2009/10/09_10_29_factores_de_riesgo
2. *Alimentación Saludable Guia para las Familias*. (2007). Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Saniadad y Consumo .
3. Cardiovascular, C. H. (2011). *Alimentación para los Trabajadores Uruguayos*. Montevideo - Uruguay: Standard Book Number.
4. CEP, S. (2013). *Manual de Alimentación, Nutrición y Dietética*. Madrid: CEP,SL.
5. FAO. (2005). *Nutrición Humano en el Mundo en Desarrollo*. Recuperado el 26 de Diciembre de 2014, de Nutrición Humano en el Mundo en Desarrollo:

<http://www.fao.org/docrep/006/W0073S/w0073s0c.htm>

6. *FISO*. (s.f.). Obtenido de Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional: <http://www.fiso-web.org/imagenes/publicaciones/archivos/3766.pdf>
7. Gonzáles, B. (29 de Mayo de 2011). *Sociedad Panameña de Cardiología*. Obtenido de Sociedad Panameña de Cardiología: <http://cardiologiadepanama.org/pacientes/hipertension-arterial/>
8. Jiménez Acosta, C., Díaz Sánchez, M., García Roche, R., Bonet Gorbea, M., & Wongg Ordoñez, I. (2012). Cambios en el Estado Nutricional de la Población Cubana Adulta de Diferentes Regiones de Cuba. *Mi Scielo*, 1.
9. Munro. (2014). OMS. Recuperado el 26 de Diciembre de 2014, de OMS:

<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2005/pr44/es/>

10. OMS. (2005). *Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud* . Recuperado el 26 de Diciembre de 2014, de OMS: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2005/pr44/es/>
11. OMS. (2005). *Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud*. Recuperado el 26 de Diciembre de 2014, de Centro de Prensa: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2005/pr44/es/>
12. OMS. (2014). *Nutrición. América*.
13. OMS. (2015). *Sobrepeso y Obesidad*. Centro de Prensa.
14. OMS, F. y. (1975). *Manual de Necesidades Nutricionales del Hombre*. Ginebra.
15. OMS. (2004). Prevención de trastornos musculoesqueléticos en el lugar de trabajo. En OMS, *Prevención de trastornos*

musculoesqueléticos en el lugar de trabajo (pág. 17). Francia.

16. OMS/FAO. (3 de Marzo de 2003). *Centro de Prensa*. Obtenido de Centro de Prensa: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr20/es/>
17. Toribio, M. Z. (2011). *Alimentación para los trabajadores Uruguayos*. Montevideo , Uruguay : Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular .
18. Vértice, E. (2010). *Nutrición y Dietética UD*. 1. España: Publicaciones vertice.