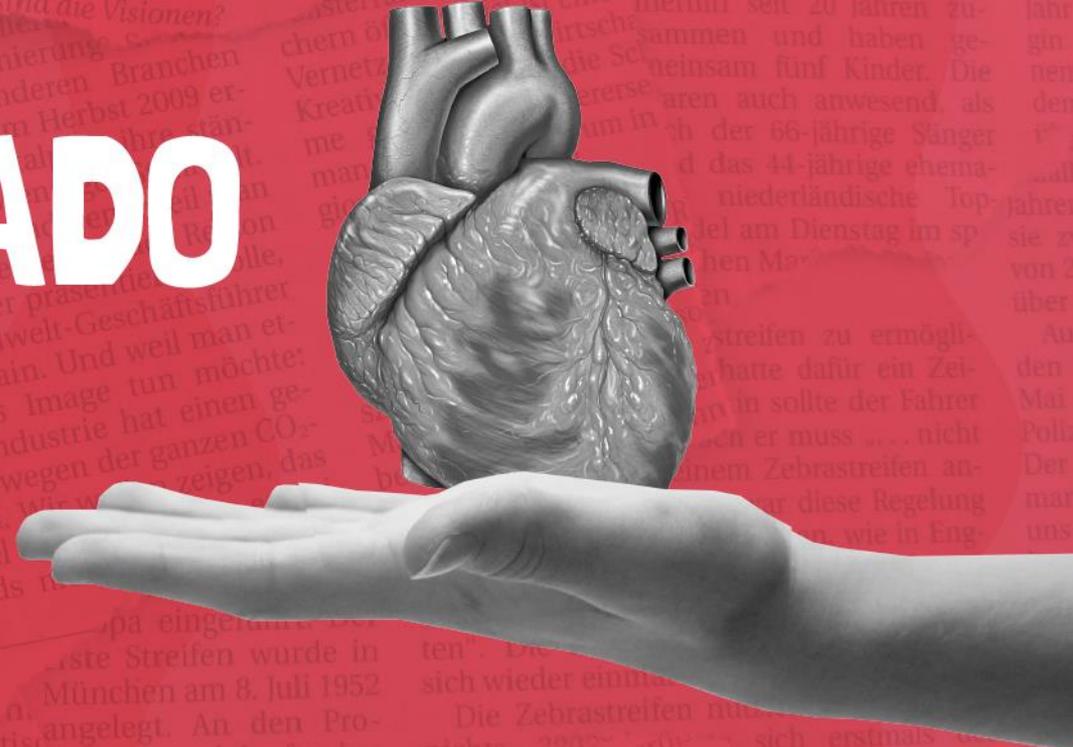


CAPÍTULO 5:

AUTOCUIDADO



INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



ALIMENTACIÓN

CONCEPTOS BÁSICOS

La alimentación es una actividad fundamental en nuestra vida. Por una parte, tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que lo rodea. Por otra, es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita. En la alimentación entendida como una construcción social y cultural, los alimentos para ser susceptibles de consumo, pasan por un proceso de transformación que expresa normas culturales, es en este proceso es que se convierten en productos deseables, es decir en comida. Es decir, lo que hace que los alimentos se integren o no a la dieta de un grupo humano no depende únicamente de las características del alimento, sino de las asociaciones culturales, de las construcciones de sentido en torno al alimento.

La alimentación es uno de los factores con mayor influencia en la salud. Realizar una dieta suficiente, equilibrada y adaptada a las necesidades en las diferentes etapas de la vida, garantiza un adecuado crecimiento físico, facilita el desarrollo psicológico, ayuda en la prevención de enfermedades y favorece un estado óptimo de salud (López, 1998).

Hábitos Alimentarios

Los hábitos alimentarios han sido definidos como “los patrones conductuales regulares que son observados en algunas especies de interés, y que consta de formas en las cuales sus miembros se procuran el sustento nutritivo, especialmente el tipo de alimento que se ingiere y cómo se ingiere” (López-Espinoza, 2017). Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.

ALIMENTACIÓN

CONCEPTOS BÁSICOS

En la infancia, comienzan a instaurarse unos hábitos alimentarios que se irán consolidando y que en su mayor parte se mantendrán en la edad adulta, durante esta etapa, el hogar familiar y la escuela son los espacios con mayor influencia sobre la adquisición de hábitos y conocimientos sobre salud y nutrición. En la adolescencia y al inicio de la juventud, la familia va perdiendo relevancia en la alimentación y los hábitos alimentarios se ven más influenciados por las preferencias individuales, los cambios derivados de una mayor independencia o los patrones estéticos predominantes. (Sánchez et al, 2015).

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 (OMS).

Alimentación saludable

Una alimentación saludable es aquella que contiene suficientes alimentos de calidad para lograr el crecimiento y desarrollo óptimo de todas las personas y respaldar el funcionamiento y el bienestar, físico, mental y social en todas las etapas de la vida, cubriendo todas las necesidades fisiológicas. Asimismo, ayuda a proteger, por una parte, contra las enfermedades no transmisibles (ENT) como la diabetes, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. Por otra parte, ayuda a proteger contra la malnutrición en todas sus formas, como la desnutrición, el sobrepeso, la obesidad y la carencia o exceso de macronutrientes o micronutrientes (Minsal, 2022). El aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización, entre otros factores, han causado cambios en los estilos de vida, produciendo una modificación de los hábitos alimentarios de la población, traduciéndose no solo en un mayor consumo de alimentos hipercalóricos; si no también en un bajo consumo de alimentos tales como: frutas, verduras, legumbres, entre otros (FAO, 2011).

ALIMENTACIÓN

CONCEPTOS BÁSICOS

Alimentación saludable y sostenible

Nuestro planeta se enfrenta a un reto sin precedentes. En 2050, las predicciones indican que la población crecerá hasta los nueve billones de personas, que deberán nutrirse en un planeta con recursos limitados. El sistema global de alimentación debe transformarse, pasando de una producción no sostenible a una producción sostenible, y de una alimentación insuficiente o excesiva a una alimentación sana para todo el mundo (Roig Vila, 2020).

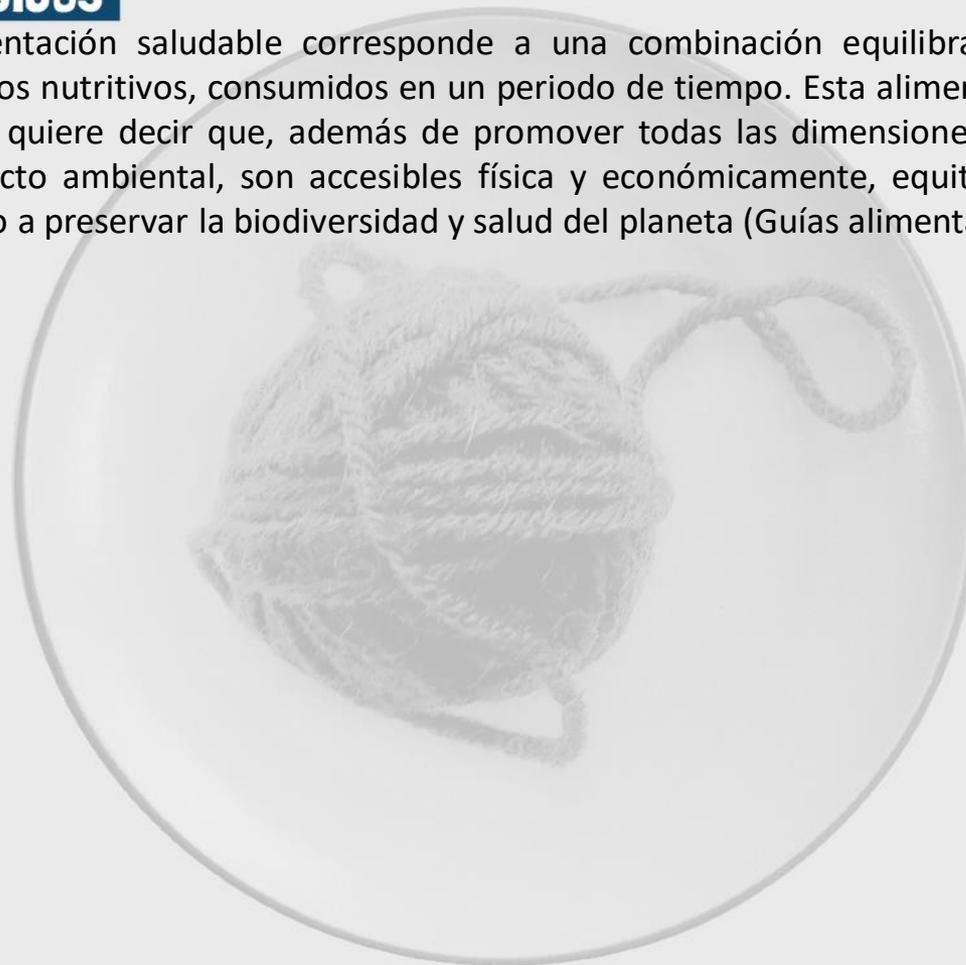
La alimentación saludable también puede ser sostenible, siendo patrones alimentarios que promueven todas las dimensiones de la salud y el bienestar de las personas; con baja presión e impacto ambiental; siendo además accesibles, asequibles, seguras, equitativas y culturalmente aceptables (Minsal, 2022). Las dietas sostenibles son aquellas que generan un impacto ambiental reducido y que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a que las generaciones actuales y futuras lleven una vida saludable. Además, protegen y respetan la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, accesibles, económicamente justas y asequibles y nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, y optimizan los recursos naturales y humanos (FAO, 2010).

La FAO realiza recomendaciones que incluyen, por ejemplo: tener una alimentación basada principalmente en alimentos de origen vegetal, preferir alimentos locales y de temporada, reducir el desperdicio de alimentos, consumir pescado de reservas sostenibles solamente y reducir el consumo de carne roja y procesada, alimentos altamente procesados y bebidas azucaradas.

ALIMENTACIÓN

CONCEPTOS BÁSICOS

En síntesis, la alimentación saludable corresponde a una combinación equilibrada, diversa, inocua y adecuada de alimentos nutritivos, consumidos en un periodo de tiempo. Esta alimentación, puede a su vez ser sostenibles, esto quiere decir que, además de promover todas las dimensiones que aborda la salud, tienen un bajo impacto ambiental, son accesibles física y económicamente, equitativas y culturalmente aceptables, ayudando a preservar la biodiversidad y salud del planeta (Guías alimentarias para Chile, 2022).





 **Hablemos de todo**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

