

CAPÍTULO 5:

AUTOCUIDADO



INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



ALIMENTACIÓN**CAUSAS-FACTORES DE RIESGO**

En la juventud, la autonomía e independencia propios de la edad, se acompaña de un aumento de las actividades fuera del hogar; con horarios de comida desordenados, omisiones de algunos tiempos de alimentación (desayuno y/o almuerzo) y un aumento en la ingesta de comida rápida, golosinas y bebidas energéticas. Al mismo tiempo, disminuye el consumo de lácteos, frutas y verduras; la cena puede pasar a ser la principal alimentación del día. El sedentarismo, sumado a estos hábitos alimentarios, contribuye a un riesgo elevado de obesidad y otras enfermedades crónicas (Aguirre et al, 2010).

Uno de los principales factores de riesgo, que impacta en el incremento de la prevalencia y mortalidad asociada a Enfermedades No Transmisibles (ENT), es la adopción de una alimentación no saludable, que se caracteriza por el consumo de bebidas, carnes procesadas y alimentos ultra procesados, el consumo excesivo de ingredientes como la sal, el azúcar y grasas saturadas. Para disminuir los riesgos dietéticos y de mortalidad por esta causa, es recomendable el consumo frecuente de frutas, verduras, granos enteros, frutos secos, legumbres, agua, leche y sus derivados, así como productos marinos altos en Omega 3. Una alimentación adecuada es esencial para la salud, bienestar y desarrollo de las personas, ya que disminuye los factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles y aumenta la expectativa de vida (Guías Alimentarias para Chile, 2022).

Las ENT relacionadas con la alimentación abarcan las enfermedades cardiovasculares (como el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares, a menudo asociados a la hipertensión arterial) algunos cánceres, y la diabetes. La mala alimentación y la mala nutrición se cuentan entre los principales factores de riesgo de esas enfermedades a escala mundial.

ALIMENTACIÓN**CAUSAS-FACTORES DE RIESGO**

La malnutrición se define como una condición fisiológica anormal causada por un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de los macronutrientes que aportan energía alimentaria (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales) que son esenciales para el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo. Se manifiesta de muchas formas, entre ellas (FAO, 2014):

- Subalimentación y desnutrición: ingesta de alimentos que es insuficiente para satisfacer las necesidades de energía alimentaria.
- Deficiencias de micronutrientes: son deficientes en una o más vitaminas y minerales esenciales.
- Sobrenutrición y obesidad: una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede perjudicar la salud.

Otro factor de riesgo a considerar, son los denominados determinantes sociales de la salud, según la OMS, estos son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud. Esas circunstancias son el resultado de la distribución de dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, que depende a su vez de las políticas adoptadas y pueden explicar la mayor parte de las inequidades sanitarias, esto es, de las diferencias injustas y evitables observadas en y entre los países en lo que respecta a la situación alimentaria (OMS, 2005). En Chile la desigualdad económica y social se relaciona con el tipo de cuidado en salud. Ante esto las características sociales y económicas del jefe de hogar son determinantes de una alimentación saludable. Así, la clase alta tiene una ingesta alimentaria más saludable que la clase baja, aunque la clase media no presenta una mejor alimentación que aquellos de clase baja o en situación de pobreza (Cerecera, 2019). Existe un mayor consumo de alimentos riesgosos, menor acceso a alimentos protectores y mayor sobrepeso y obesidad en los grupos menos favorecidos (ENCA, 2014).



 **Hablemos de todo**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

