

CAPÍTULO 5:

AUTOCUIDADO



INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



ALIMENTACIÓN

CONCEPTOS BÁSICOS

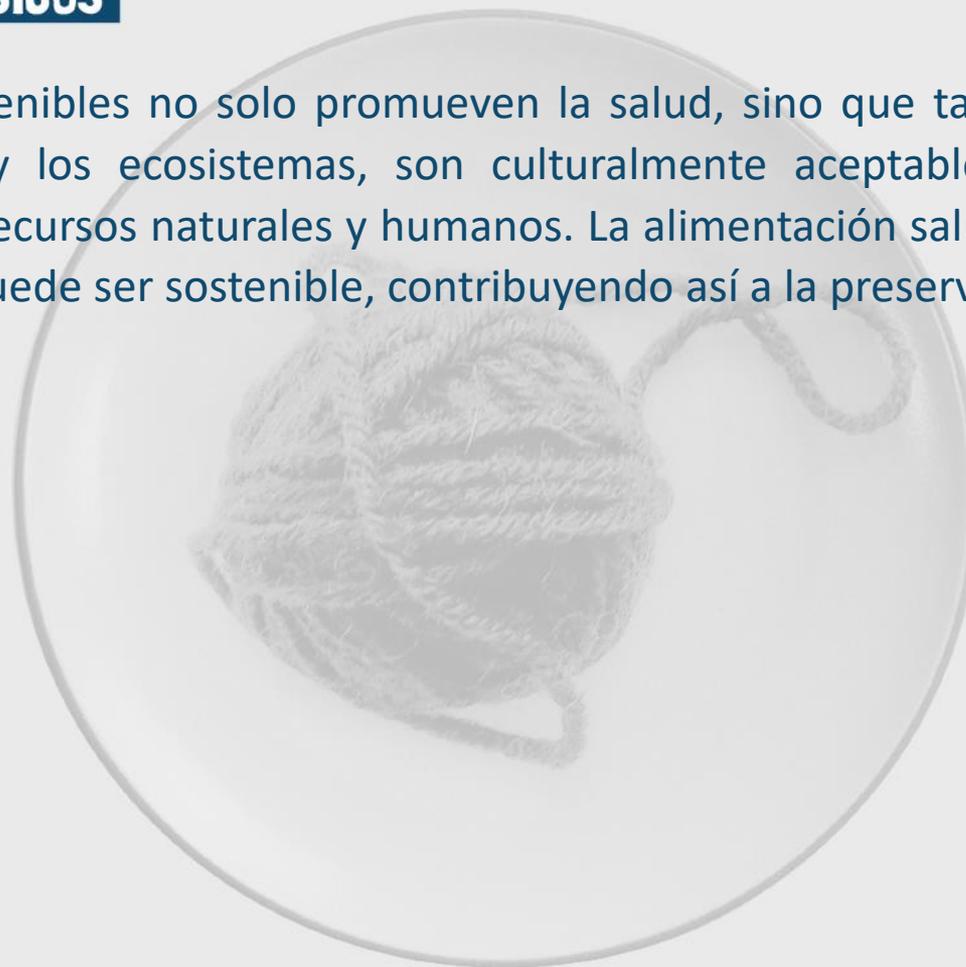
La alimentación tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano es uno de los factores con mayor influencia en la salud ya que es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que necesitamos. Realizar una dieta suficiente, equilibrada, segura, saludable y adaptada a las necesidades en las diferentes etapas de la vida, contribuye a un adecuado crecimiento y desarrollo físico y psicológico y ayuda en la prevención de enfermedades.

- **Hábitos Alimentarios:** comportamientos regulares que implican la selección y consumo de alimentos, influenciados por factores sociales, culturales y ambientales, siendo la familia y la educación parvularia y escolar los principales determinantes. En la adolescencia y juventud los hábitos alimentarios se ven influenciados por preferencias individuales, grupos de pares, independencia creciente y tendencias sociales y estéticas.
- **Alimentación saludable y sostenible:** garantiza el crecimiento, desarrollo y bienestar físico, mental y social a lo largo de la vida, previniendo enfermedades como la diabetes y el cáncer, así como la malnutrición en todas sus formas.

ALIMENTACIÓN

CONCEPTOS BÁSICOS

Las dietas sostenibles no solo promueven la salud, sino que también respetan la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables y accesibles, y optimizan los recursos naturales y humanos. La alimentación saludable, además de ser nutritiva, puede ser sostenible, contribuyendo así a la preservación del planeta.



ALIMENTACIÓN**CIFRAS DE INTERÉS**

- La obesidad total alcanzó el 31,0%.
- La malnutrición por exceso (sobrepeso + obesidad total) llegó al 58,3%.
- La malnutrición por déficit (desnutrición + bajo peso) fue del 7,4%.
- Un tercio de los estudiantes evaluados presentan algún tipo de obesidad, de los cuales el 34,7% tiene obesidad severa.
- La obesidad, especialmente la severa, lidera el aumento de la obesidad total.
- Los niveles socioeconómicos más bajos y las zonas rurales presentando peores hábitos alimentarios, como un mayor consumo de alimentos poco saludables y una menor ingesta de alimentos nutritivos.
- Un 74,2% de las personas mayores de 15 años en Chile tienen exceso de peso. Solo el 15% de la población consume frutas y verduras al menos cinco veces al día, siendo el grupo de 20 a 29 años el que menos los consume.
- En cuanto al consumo de agua, solo el 30% de jóvenes consume la cantidad recomendada diaria.

ALIMENTACIÓN**SÍNTOMAS Y SIGNOS**

Según la OMS, el término «malnutrición» se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona. Abarca tres grandes grupos de afecciones:

- **La desnutrición**, que incluye la emaciación (un peso insuficiente respecto de la talla), el retraso del crecimiento (una talla insuficiente para la edad) y la insuficiencia ponderal (un peso insuficiente para la edad).
- **Malnutrición** relacionada con los micronutrientes, que incluye las carencias de micronutrientes (la falta de vitaminas o minerales importantes) o el exceso de micronutrientes.
- **Sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles**. El sobrepeso y la obesidad pueden ser consecuencia de un desequilibrio entre las calorías consumidas (demasiadas) y las calorías gastadas (insuficientes relacionadas con la alimentación (como las cardiopatías, la diabetes y algunos cánceres).

La mala alimentación y la mala nutrición se cuentan entre los principales factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, algunos cánceres, diabetes, etc).

ALIMENTACIÓN



CAUSAS-FACTORES DE RIESGO

FACTORES DE RIESGO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- **Hábitos Alimentarios No Saludables en la Juventud:** Aumento de actividades fuera del hogar, horarios de comida desordenados, omisión de comidas importantes, aumento en el consumo de comida rápida y golosinas, y disminución en el consumo de alimentos saludables como frutas, verduras y lácteos. Estos hábitos, combinados con el sedentarismo, contribuyen al riesgo de obesidad y enfermedades crónicas.
- **Alimentación no saludable:** El consumo de bebidas azucaradas, carnes procesadas y alimentos ultra procesados, junto con el exceso de sal, azúcar y grasas saturadas, aumenta el riesgo de enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes.
- **Malnutrición:** Se refiere a una condición anormal causada por una ingesta insuficiente, desequilibrada o excesiva de nutrientes esenciales, lo que puede manifestarse como subalimentación, deficiencias de micronutrientes o sobrenutrición y obesidad.

ALIMENTACIÓN

CAUSAS-FACTORES DE RIESGO



- **Determinantes Sociales de la Salud:** Las circunstancias en las que las personas nacen, crecen, viven y trabajan, incluyendo factores socioeconómicos y acceso a la atención médica, influyen en la salud y los hábitos alimentarios. La desigualdad económica y social puede conducir a diferencias en el acceso a alimentos saludables, contribuyendo a disparidades en la salud.

ALIMENTACIÓN**HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN**

- Priorizar alimentos frescos como frutas, verduras, legumbres, huevos y pescados, evitando los procesados.
- Consumir al menos 3 porciones de verduras y 2 de frutas diariamente en su forma original.
- Incorporar legumbres en guisos y ensaladas debido a su valor nutricional.
- Hacer del agua parte esencial de la dieta diaria, sin esperar a tener sed ni reemplazarla por otras bebidas.
- Consumir lácteos diariamente para obtener calcio y otros nutrientes importantes.
- Aumentar el consumo de pescados, mariscos o algas por su valor nutricional.

ALIMENTACIÓN

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

- Evitar productos ultra procesados y con sellos "altos en" azúcares, grasas y sodio.
- Compartir las tareas de la cocina para promover la salud física y mental y fortalecer valores familiares.
- Practicar la atención plena durante las comidas, sin distracciones, y respetar los horarios de alimentación.
- Adoptar prácticas sostenibles en la alimentación para cuidar el medio ambiente, como evitar el desperdicio de alimentos y reciclar.

ALIMENTACIÓN



HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

En caso de desear realizar una dieta vegetariana o vegana, o similar, es recomendable que se consulte a un profesional del área de la nutrición para asegurarse que su alimentación esté balanceada y si se requiere consumir suplementos nutricionales.



 **Hablemos de todo**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

