



NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN y BIENESTAR

¿QUE ES LA NUTRICIÓN?

La nutrición es un proceso involuntario, siendo un conjunto de procesos que permite que el cuerpo absorba los nutrientes de los alimentos.

La buena alimentación es un proceso voluntario que consiste en la ingesta de alimentos saludables que el cuerpo necesita para la vida diaria

Ambos procesos están fuertemente relacionados y la importancia que tienen ambos para una buena alimentación es fundamental.

¿Cuáles son los objetivos de la nutrición?

- Promover la salud.
- Prevenir o controlar el desarrollo de patologías o enfermedades.
- Ayudar a mejorar los procesos cognitivos
- Mejorar el estado de ánimo.

¿Algunas claves para una dieta correcta:

- Buena hidratación.
- Aumentar la fibra en nuestra dieta.
- Consumir alimentos de temporada.
- Evitar los alimentos procesados.
- Evitar al máximo el alcohol.
- Evitar los azúcares.
- Establecer horarios específicos de comida y cumplirlos.

Una alimentación debe ser:

Suficiente, en cantidad de alimentos que cubran las necesidades energéticas y nutricionales del organismo.

Completa y Proporcionada, con todos los nutrientes para ofrecer al ser humano las sustancias que integran sus tejidos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Inocua, que su consumo no implique riesgos, que no haga daño.

Higiénica, bien preparada y libre de contaminantes químicos, bacteriológicos y físicos.

Atractiva y variada, que estimule los sentidos y que evite la monotonía, incluyendo diferentes alimentos en cada comida.

¿Qué es el Índice de Masa Corporal (IMC)

El índice de masa corporal (IMC), es el indicador que permite evaluar el estado nutricional de los adultos. Se puede saber si una persona tiene un peso saludable o no si padece algún grado de desnutrición

¿Cómo se mide el Índice de Masa Corporal (IMC)?

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / [\text{Estatura (m)}]^2$$

Ejemplo: Peso = 68 kg, Estatura = 165 cm (1.65 m)

$$\text{Cálculo: } 68 \div (1.65)^2 = 24.98$$

Para adultos de 20 años o más, el IMC se interpreta usando categorías de estado de peso estándar. Estas categorías son iguales para hombres y mujeres de todos los tipos de cuerpo y edades. Las categorías de estado de peso estándar asociadas con los rangos de IMC para adultos se muestran en la siguiente tabla:

IMC	Nivel de Peso
18,5 o menor	Bajo de peso
Entre 18,5 y 24,9	Normal
Entre 25,0 y 29,9	Sobrepeso
30,0 o más	Obesidad

Te ayudamos a armar un plan de nutrición saludable. Escribinos.