

Claves de una buena alimentación para prevenir enfermedades

Un estilo de vida saludable disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes, sobrepeso, colesterol, problemas cardíacos o diversos tipos de cáncer.

Datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), recogen que alrededor de 70 millones de personas en todo el mundo sufren de un desorden alimenticio. Estas patologías son cada día más frecuentes, en particular en chicas de 12 a 24 años de edad. Se ha descubierto que el desorden alimenticio se puede tratar y combatir, desde la infancia si se adoptan una serie de medidas, sea en el ámbito familiar, educativo y social. Por tanto, es preciso empezar desde cero, desde la educación primaria, para determinar que las estrategias a favor de la salud tienen impacto económico y social, y contribuyen al bienestar de todos.

Una alimentación sana es fundamental en todas las etapas de nuestra vida, desde la infancia hasta la vejez. Aunque los aspectos básicos de una dieta son los mismos a lo largo de nuestra vida, las necesidades nutricionales individuales van cambiando a medida que vamos envejeciendo. Además, la correcta absorción de los alimentos puede verse afectada por alguna enfermedad. Una de las opciones para adquirir los conocimientos fundamentales y lograr una dieta sana y equilibrada puede ser la realización de un curso online sobre dietética y nutrición donde aprenderás a diferenciar entre los diferentes nutrientes así como los distintos tipos de alimentos.

Las personas mayores necesitan los mismos nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales) que los jóvenes, pero en cantidades diferentes. En algunos pueden ser más necesarios que otros. Además, para personas de una edad madura la fibra es esencial para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento.

Conforme envejecemos, requerimos menos energía (calorías) que cuando éramos jóvenes. Esto se debe a que los procesos naturales del organismo requieren menor energía cuando disminuye la actividad física y hay una menor masa muscular. Además, en la medida que vamos envejeciendo, aumentan nuestros requerimientos de calcio.

Para conocer el adecuado proceso del cambio alimentario y evitar efectos adversos en la salud de los mayores puedes realizar el curso online auxiliar de enfermería en geriatría donde podrás adquirir la formación adecuada.

La deficiencia de hierro es un problema muy común a medida que envejecemos y esto normalmente se traduce en anemia, cuyos síntomas son debilidad, fatiga y deterioro de la salud. Para combatir este problema, es importantísima la vitamina C, contenida en frutos cítricos, que ayuda a nuestro organismo a absorber el hierro de los alimentos que lo contienen. Además es un excelente antioxidante lo que

contribuye a retrasar el proceso de deterioro del organismo.

Cada persona es diferente, por lo que es recomendable consultar con el médico cuáles son sus requerimientos alimenticios para su caso en particular tomando en cuenta su edad, estado de salud y la actividad física que realiza diariamente.

Por otro lado, es lógico destacar que una correcta alimentación juega un papel fundamental en nuestra salud bucodental, ya que nuestros dientes y encías necesitan calcio, vitamina D y otros minerales y vitaminas que obtenemos de lo que ingerimos. Existen diversas opciones de formación online de auxiliar de odontología para obtener una información más completa sobre higiene bucodental y además poder optar a un puesto de trabajo en el sector odontológico.

Igualmente ocurre con la salud de los animales que dependen en gran medida del tipo de alimentación que tengan, ya que si es rica en nutrientes y moderada en grasas, conseguiremos mejorar la vida de nuestros animales de compañía. Para ello, mediante el curso online de auxiliar veterinaria, lograrás que tu mascota goce de un nivel de vida que se caracterice por su calidad.

Datos de contacto:

Ana Marta Moreno

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Educación](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>