

ESCUELA: CENS Soldados de Malvinas

DOCENTE: Rubén Carrizo

CICLO: 2° 1°

TURNO: Noche

ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN PARA LA SALUD

GUIA N°: 4

TÍTULO DE LA PROPUESTA: “ENFERMEDADES NUTRICIONALES”

CONTENIDO SELECCIONADO:

- ENFERMEDADES NUTRICIONALES

¿Qué son?

Son enfermedades provocadas por ingerir alimentos que afecta nuestro sistema o, por el contrario, puede ser causado por la falta de nutrientes.

¿A qué se deben?

Muchas de estas enfermedades, como la bulimia o la anorexia, aparecen debido a la presión de la sociedad actual y, por miedo a no agradar al resto de personas o a otras enfermedades de este tipo, como la obesidad, muchas personas caen en estas enfermedades.

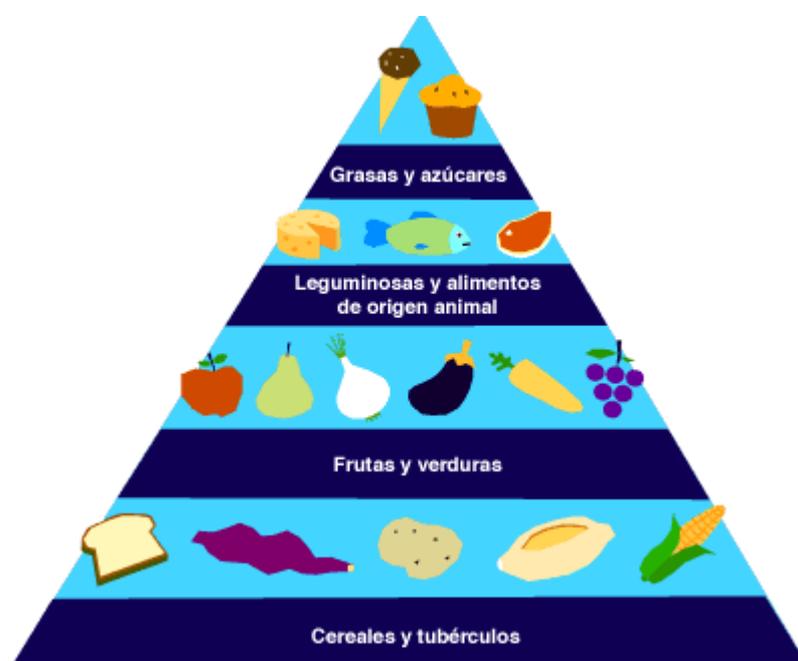
“La alimentación resulta esencial para disfrutar de un adecuado estado de salud”

Se reconoce que un excesivo consumo de energía, ciertas grasas, colesterol, alcohol y sodio (sobre todo la sal) y un consumo bajo de frutas, hortalizas y fibras, junto con estilos de vida sedentarios, contribuyen en forma importante al aumento en la incidencia de enfermedades crónicas de los segmentos más pudientes en la mayoría de comunidades del mundo. Estos cuadros se describen con frecuencia como enfermedades nutricionales de la abundancia, descripción fácil que lleva a equívocos. Otros factores, distintos a los ingresos, influyen en los cambios de la incidencia de estas enfermedades, y en países mucho más prósperos, son los pobres los que más las sufren.

¿Qué es Nutrición?

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos, la salud y especialmente en la determinación de una dieta equilibrada con bases a la pirámide alimenticia.

Para establecer un parámetro, en lo que concierne a la dieta alimenticia, existe una forma de representar de manera gráfica los principales alimentos que deben ingerirse. Comúnmente se hace a través de una pirámide, llamada pirámide nutricional. En la base de la pirámide se encuentra los alimentos que se deben consumir en cantidades o porciones requeridas, estos no presentan algún efecto secundario y aportan una energía natural constituyendo una base esencial para llevar una buena dieta. Hacia la parte media de la pirámide se encuentra los alimentos que deben ingerirse en porciones sugeridas por especialistas según la dieta o hábito establecido. En la parte superior se encuentran los alimentos que deben consumirse de una manera adecuada, con responsabilidad y en porciones pequeñas para no ocasionar complicaciones o enfermedades.



¿Qué es una dieta?

Hábito alimentario de la composición, frecuencia y cantidad de comida y bebidas que constituye la alimentación de los seres vivos conformando hábitos o comportamientos nutricionales. La dieta humana se considera equilibrada si aporta los nutrientes y energía en cantidades tales que permiten mantener las funciones del organismo en un contexto de salud física y mental. Esta dieta equilibrada es particular de cada individuo y se adapta a su sexo, edad, peso y situación de salud. No obstante, existen diversos factores (geográficos, sociales, económicos, patológicos, etc.) que influyen en el equilibrio de la dieta.

TIPOS DE ENFERMEDADES NUTRICIONALES

OBESIDAD

La obesidad se considera frecuentemente como una condición de la abundancia. En realidad, en las naciones ricas, como los Estados Unidos, la obesidad es frecuente, mientras en la mayoría de los países pobres de África y Asia es mucho más escasa. Sin embargo, la obesidad o el sobrepeso son comunes en adultos y niños.

Causas

Cuando por un período prolongado se ingiere más energía alimentaria de la que se gasta por el ejercicio físico, el trabajo y el metabolismo basal, se gana peso y se presenta la obesidad. Los estudios metabólicos demuestran que las dietas con un contenido alto en grasa tienen mayor probabilidad de inducir a la acumulación de grasa corporal que las dietas altas en carbohidratos. En este aspecto, no es evidente que los azúcares simples difieran de los azúcares complejos. Un alto consumo de grasa dietética se asocia positivamente con los índices de obesidad.

La obesidad rara vez se debe sólo a una disfunción endocrina (glandular). Una cantidad muy pequeña de consumo de energía alimenticia por encima de los gastos de energía es suficiente para conducir a la obesidad en unos años. El consumo de 100 kcal por encima de las requeridas por día (una tajada de pan y mantequilla, 100 g de papilla de maíz, 200 g de cerveza, 26 g o un poco más que dos cucharadas de azúcar) llevarían a ganar 3 kg por año, o 15 kg en un período de cinco años.

La obesidad se refiere al exceso de acumulación de grasa corporal o tejido adiposo. El sobrepeso casi siempre se estima en base al peso de la persona con respecto a su estatura, teniendo en consideración el sexo y el grupo de edad.

IMC	Estado nutricional
<16	Desnutrido
16-18,5	Posiblemente desnutrido
18,5-25	Probablemente bien nutrido
25-30	Posiblemente obeso
>30	Obeso

Recientemente se está empleando como estimador la relación del peso para la estatura denominada índice de masa corporal (IMC). El IMC se calcula así:

$IMC = \text{peso (kg)} P \text{ dividido por } [\text{altura (m)}]^2$.

Por ejemplo, para una mujer que pesa 40 kg y tiene una estatura de 150 cm,

$IMC = 40 P (1,5)^2 = 17,78$.

Para una segunda mujer, que pesa 65 kg y tiene una estatura de 160 cm,

$IMC = 65 P (1,6)^2 = 25,39$.

Frecuentemente se utiliza para valorar el estado nutricional (véase el Cuadro). Por lo tanto, en los ejemplos anteriores, la primera mujer posiblemente esté desnutrida y la segunda mujer sea obesa. La obesidad también algunas veces se clasifica como grado I (IMC 25 a 29,9), grado II (IMC 30 a 40) y grado III (IMC por encima de 40).

Varios riesgos de salud se han asociado con la obesidad o el sobrepeso.

- ***Diabetes.*** La obesidad indudablemente contribuye a la diabetes Tipo II, conocida como diabetes no-insulino-dependiente o diabetes del adulto. La pérdida de peso puede, algunas veces, mejorar la tolerancia a la glucosa.
- ***Hipertensión y enfermedad cardiovascular.*** Existen muchas evidencias que indican una relación entre el exceso de peso corporal y la hipertensión de modo que la reducción de peso a menudo conduce a una reducción de la presión arterial. La obesidad aumenta la resistencia en las arterias y por lo tanto aumenta la presión arterial. También establece una carga cardíaca adicional que puede llevar a un agrandamiento del corazón. Estas condiciones pueden contribuir a la enfermedad arteriosclerótica del corazón, a trombosis coronaria y a insuficiencia cardíaca congestiva.
- ***Enfermedad de la vejiga.*** Las mujeres de edad media se encuentran especialmente con un mayor riesgo de enfermedad de la vejiga urinaria si tienen sobrepeso.
- ***Artritis.*** La artritis posiblemente se agrava por el exceso de peso corporal, si no es causada por él. Las articulaciones sufren al tener que sostener un peso adicional.
- ***Alteraciones psicológicas.*** Los puntos de vista culturales y sociales peculiares sobre la obesidad, y la percepción de cada persona con sobrepeso sobre su propia imagen corporal, determinará si las personas obesas sufren psicológicamente. Se tiene información

sobre graves problemas mentales en niños y adultos obesos, más comunes en mujeres que en varones.

DESNUTRICIÓN.

Se llama desnutrición a un estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas, causado por la asimilación deficiente de alimentos por el organismo.

La desnutrición puede ser causada por la mala ingestión o absorción de nutrientes, también por una dieta inapropiada

No se debe confundir a Desnutrición con Malnutrición

La diferencia entre esta y la malnutrición es que en la desnutrición existe una deficiencia en la ingesta de calorías y proteínas, mientras que en la malnutrición existe una deficiencia, exceso o desbalance en la ingesta de uno o varios nutrientes que el cuerpo necesita (ejemplo: vitaminas, hierro, yodo, calorías, entre otros)

Causas

La causa más frecuente de la desnutrición es una mala alimentación, en la que el cuerpo gasta más energía que la comida que consume. Existen patologías médicas que pueden desencadenar una mala absorción o dificultades en la alimentación causando así la desnutrición. O circunstancias sociales, ambientales o económicas pueden arrastrar a las personas a una desnutrición. Estas causas pueden ser:

Patologías médicas

- Anorexia nerviosa
- Bulimia
- Celiaquía
- Depresión
- Diabetes mellitus
- Enfermedad gastrointestinal
- Vómitos constantes
- Diarreas

Circunstancias sociales

- Hambrunas: Pueden ser ocasionadas por, sequías, plagas, razones políticas, guerras, o múltiples motivos.
- Pobreza: La pobreza es la principal causa de desnutrición en el mundo.

Consecuencias

Corazón: El corazón pierde masa muscular, así como otros músculos del cuerpo. En el estado más avanzado hay una insuficiencia cardíaca y posterior muerte.

Sistema inmune: Se torna ineficiente. El cuerpo humano no puede producir glóbulos blancos, y esto causa múltiples infecciones intestinales, respiratorias, y otros acontecimientos. La duración de las enfermedades es mayor y el pronóstico siempre peor que en individuos normales. La cicatrización se lentifica.

Sangre: Es posible que ocurra un cuadro de anemia ferropénica relacionada a la desnutrición.

Tracto intestinal: Hay una menor secreción de HCL (Ácido Clorhídrico) por el estómago, tornando ese ambiente más favorable para la proliferación de bacterias. El intestino disminuye su ritmo de peristáltico y su absorción de nutriente.

En la persona: Una disminución de su coeficiente intelectual, problemas de aprendizaje, de retención y memoria. En niños, menor crecimiento y desarrollo físico

Para prevenir la desnutrición infantil se debe:

1. Lograr una buena alimentación variada y nutritiva que se base en: cereales y tubérculos, verduras y frutas de temporada, leguminosas, alimentos de origen animal (pollo, huevo, pescado, carne, leche o queso).
2. Una mujer se debe preparar para cuando sea madre, acumulando reservas de micronutrientes y alimentarse bien.
3. Si una mujer está embarazada: necesita tres comidas principales y dos entrecomidas, variando los alimentos de buena calidad.
4. Los niños menores de 6 meses deben ser alimentados solo con leche materna.
5. Vigilar la talla y peso del niño es una forma de monitorear su crecimiento.
6. Preparar los alimentos con limpieza, lavar las manos antes de preparar la comida o servirla y luego de ir al baño o cambiar el pañal puede evitar que el infante se enferme.
7. Los niños enfermos deben continuar su alimentación, sin grasas, mucho líquido y muchos cuidados. Luego de la enfermedad los niños recuperan su peso con una buena alimentación.

8. Es muy importante acudir regularmente a un centro de salud durante el embarazo, y controlar regularmente al niño con un pediatra y un nutricionista, para evitar complicaciones, problemas de salud y prevenir la desnutrición.

9. Tener una buena salud alimentaria con alimentos balanceados.

BULIMIA

La bulimia se trata de un desorden alimenticio provocado por una obsesión por el peso corporal, el aspecto físico y la ansiedad. Acarrea un consumo elevado de alimentos, casi sin control, para a continuación vomitar o utilizar laxantes con dietas muy estrictas.

DIABETES

Se vincula con la obesidad. Consiste en la incapacidad del cuerpo para producir la suficiente insulina. Esto provoca en una mala absorción de glucosa y su abundante presencia en el flujo sanguíneo.

ANEMIA

La anemia es una enfermedad que supone una caída importante en el número de glóbulos rojos. Se debe sobre todo a una mala absorción de minerales, sobre todo el hierro. Para que no le falte hierro a tu organismo deberías incluir con más frecuencia alimentos como el atún, carne de vacuno o el huevo.

ANOREXIA

La anorexia implica el miedo a ganar peso. Guarda muchas similitudes con la bulimia. Acarrea pérdidas de peso muy pronunciadas debido a la práctica abusiva de deporte y a las dietas tan restrictivas.

Es importante que conozcas al detalle las características de estas enfermedades nutricionales para no ser víctimas de ellas. Nunca son bien recibidas patologías de este tipo, ya que en ocasiones se pone en juego nuestra salud.

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

1. Según la imagen de la pirámide alimenticia y demás información ofrecida.
 - a) Elabora tu propia pirámide alimenticia según tu dieta diaria colocando los alimentos que mayor consumes y los que menos ingieres.
 - b) Según los conceptos establecidos de nutrición y dieta ¿Usted lleva una buena dieta? Justifique su respuesta.

2. Realice la operación matemática para calcular su IMC (Índice de Masa Corporal). *Para realizar esta actividad es necesario leer y comprender*
3. Realice un cuadro donde establezca las causas, efectos y prevenciones de Desnutrición y Obesidad a modo de resumen.
4. Busque más información acerca de Anorexia, Bulimia, Anemia y Diabetes en internet o cualquier otro medio.
Si no posee acceso a internet, con la información que hay en este documento hacer un esquema relacionando las enfermedades solicitadas.