

ESCUELA: CENS 69 – Prof. María del Carmen Caballero Vidal

CUE N°: 700012900

Docentes responsables: Raquel Valdez,

Curso: 1º año

División: 1º - 2º

Ciclo: Básico

Turno: Nocturno

Espacios curriculares: Biología

Título de la propuesta: Malos hábitos alimentarios

Contenidos: Trastornos alimentarios. Bulimia. Anorexia. Obesidad. Desnutrición.

Objetivos:

- Valorar la importancia de los buenos hábitos alimentarios.
- Reconocer la diferencia entre bulimia y anorexia.
- Reconocer la diferencia entre obesidad y desnutrición.

Capacidades:

- Comprensión lectora
- Resolución de situaciones problemáticas

Los malos hábitos alimentarios y las enfermedades nutricionales.

Los malos hábitos alimentarios – como comer fuera de horario, consumir golosinas y hamburguesas en exceso, o pasar mucho tiempo sin comer- provocan desórdenes orgánicos que pueden acarrear serios problemas en la salud. Además de anemia y de alto nivel el colesterol en la sangre, la obesidad es otra consecuencia de los malos hábitos.

El exceso de peso, real o imaginario, y la presión constante que una persona, especialmente un adolescente, recibe por parte de la sociedad para lograr el físico perfecto, pueden conducir a dietas irracionales y desbalanceadas causantes de enfermedades peligrosas como la anorexia nerviosa y la bulimia.

Tanto la anorexia como la bulimia son alteraciones de la conducta alimentaria, resultan más frecuentes en las mujeres que en los hombres (entre 5 y 10 mujeres por cada hombre), sobre todo en las adolescentes y en las adultas jóvenes. La bulimia es más común que la anorexia nerviosa.

Las principales causas se relacionan con factores psicológicos, como estados melancólicos, alteraciones, alteraciones en la dinámica familiar, aislamiento, falta de seguridad, excesiva autoexigencia, miedo a crecer, etc. Por otro lado, la influencia socio-cultural es muy importante, ya que poseer cuerpos perfectos, delgados y esbeltos, se asocia con alcanzar el éxito y la felicidad.

CARACTERÍSTICAS



ANOREXIA NERVIOSA: significa "falta de apetito o impulso hacia la comida", sin embargo el anoréxico elige no comer.

- * En un 17% de los casos, la anorexia nerviosa lleva a la muerte.
- * La persona delgada, pero siempre se ve gorda (distorsión de la imagen corporal).
- * Alteración del metabolismo de los lípidos y aumento del nivel de colesterol en sangre.
- * Desaparición de la grasa corporal.



BULIMIA: significa hambre de buey.

- * El bulímico no puede dominar la necesidad de ingerir grandes cantidades de alimentos (ingesta compulsiva) en cortos periodos de tiempo, luego se provoca el vómito por la culpa y la angustia que la ingesta le genera.
- * El deterioro físico no es tan evidente como en la anorexia nerviosa; pero se produce deshidratación, pérdida de iones minerales y sales importantes.



La obesidad está asociada a una dieta rica en grasas y la falta de ejercicio, además de factores hereditarios.

Los trastornos de la alimentación: de la obesidad a la desnutrición

Existen diferentes trastornos de la alimentación que pueden ser por falta, deficiencia o exceso de nutrientes. Un niño obeso puede estar malnutrido al igual que un niño muy delgado. Por esto, es importante controlar la alimentación tanto en su cantidad como en su calidad. Se llama **malnutrición** a cualquier dieta que no sea equilibrada, ya sea por ausencia, escasez o exceso de nutrientes, y que tiene un impacto negativo sobre la salud. Según cuál sea el trastorno alimentario, su duración y la etapa de la vida en que ocurre, sus consecuencias sobre la salud pueden ser desde simples molestias hasta deficiencias en el desarrollo. En general, la detección temprana de estos trastornos permite un tratamiento eficaz.

La **obesidad** es un caso de malnutrición frecuente en los países desarrollados. Está asociada a una dieta rica en grasas y a la falta de ejercicio. La obesidad aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades, como diabetes, hipertensión, deficiencias coronarias e infartos. Aunque pueden existir factores hereditarios que predisponen a la obesidad, es posible controlarla mediante una dieta y ejercitación adecuadas.

La **desnutrición** es la carencia o deficiencia de nutrientes y representa otro caso particular de malnutrición, que puede exponer al organismo a trastornos del crecimiento durante la niñez, falta de energía, y menor capacidad de trabajo y concentración. Ocurre cuando una persona no accede a la cantidad mínima de determinados nutrientes necesarios.

Pero no siempre la desnutrición es sinónimo de falta de alimentación o de bajo peso, sino que también puede deberse a la carencia de un único nutriente, por ejemplo de hierro, vitamina A o yodo. Esto se conoce como **desnutrición oculta** porque, en ocasiones, no se manifiesta en forma externa, pero se detecta a través de un análisis de sangre. Por ejemplo, un niño que tiene un peso saludable puede sufrir anemia —escasez de glóbulos rojos en la sangre— debido a una dieta pobre en hierro.

Cuando son muchos los nutrientes deficientes en la dieta, se habla de **desnutrición calórico-proteica**, y es característica de los sectores de la población más pobres. Si estas carencias ocurren durante los primeros dos años de vida, las consecuencias negativas sobre el desarrollo pueden ser irreversibles.

También se manifiestan otros trastornos de la alimentación, como la **bulimia** y la **anorexia**, que se caracterizan por una ingesta que linda entre el exceso y la carencia de alimentos, y que pueden tener serias consecuencias sobre la salud si no se detectan y tratan a tiempo.



En la actualidad, se venden alimentos fortificados con hierro, calcio y vitaminas, que pueden ayudar a mantener una dieta saludable.

22/10/2020

Lea el texto y responda a las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Cuáles son los distintos tipos de trastornos de los malos hábitos alimentarios?
- 2.-¿Cómo afectan los trastornos de los malos hábitos alimentarios en las emociones?
- 3.-¿Cuáles son las causas de los trastornos de la mala conducta alimentaria?
- 4.-¿Cómo se diagnostican los trastornos de los malos hábitos alimentarios?
- 5.-¿Cuál es la diferencia sobre las características entre Bulimia y Anorexia?
- 6.- ¿Qué significa malnutrición?
- 7.-¿Qué es la obesidad?
- 8.-¿Qué enfermedades se presentan en la obesidad?
- 9.-¿Es posible que una persona que se alimenta bien sufra de malnutrición? De un ejemplo.
- 10.-Explique la diferencia entre malnutrición y desnutrición. De ejemplos de cada uno.
- 11.-¿Qué es la desnutrición oculta?
- 12.-¿Cómo podrían prevenirse estos trastornos alimentarios?
- 13.- ¿De qué manera influye la publicidad sobre creación de buenos o malos hábitos alimentarios?
- 14.-¿Qué piensa usted acerca de la cultura diet?
- 15.- Elabore una conclusión acerca de la importancia de una buena alimentación para el buen funcionamiento de todo el organismo.

Contacto con prof. al mail: raquelaidavaldez62@gmail.com o al grupo de WhatsApp de 1er año.

Director institucional: Vicente Pirri