

CAPÍTULO 8 / TEMA 3

SALUD E HIGIENE

ENFERMEDADES TÍPICAS

RELACIONADAS CON LA NUTRICIÓN

PARA MANTENER NUESTRO CUERPO FUERTE Y SALUDABLE DEBEMOS MANTENER UNA DIETA EQUILIBRADA, CONSUMIR AGUA TODOS LOS DÍAS Y REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA. CUANDO NO LO HACEMOS SE ORIGINAN ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA MALA NUTRICIÓN. ESTAS ENFERMEDADES PUEDEN DEBERSE AL CONSUMO EXCESIVO DE ALIMENTO O A LA FALTA DE ELLOS.



ZANAHORIA
COMER ZANAHORIA APORTA BETA-CAROTENO A NUESTRO ORGANISMO. UN COMPUESTO QUE AYUDA A MEJORAR LA SALUD DE NUESTRA VISIÓN.

LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE PERSONAL

MUCHÍSIMAS ENFERMEDADES ACTUALES SE DAN POR LA FALTA DE HIGIENE, YA SEA POR CONSUMIR UN ALIMENTO O AGUA CONTAMINADO, O POR EL CONTACTO CON INSECTOS Y GÉRMENES MUY PEQUEÑOS QUE CRECEN EN ZONAS DE SUCIEDAD.

ESTAS ENFERMEDADES PUEDEN TRANSMITIRSE DE UNA PERSONA A OTRA MÁS RÁPIDO Y MÁS FÁCIL EN ESTE TIPO DE AMBIENTES. ES POR ESO QUE ES TAN IMPORTANTE MANTENER UNA BUENA HIGIENE, TANTO DEL LUGAR DONDE VIVIMOS COMO PERSONAL. GRACIAS A ESTOS HÁBITOS PODEMOS PREVENIR ENFERMEDADES Y DESARROLLARNOS DE MANERA SALUDABLE.

LA OBESIDAD

LA OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA, ESTO QUIERE DECIR QUE TIENE UNA LARGA DURACIÓN. ESTA ENFERMEDAD SE CARACTERIZA POR UNA ACUMULACIÓN EXCESIVA Y ANORMAL DE GRASA EN EL CUERPO, QUE PRODUCE UN AUMENTO PELIGROSO DE PESO.



EL CONSUMO EXCESIVO DE ALIMENTOS PUEDE CAUSAR ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA NUTRICIÓN.

MALOS HÁBITOS

y estilo de vida poco saludable

DULCES

COMIDA CHATARRA

DESCANSO EN CASA

BEBIDAS NO SALUDABLES

COMER ABUNDANTE AZÚCAR Y GRASAS CAUSA OBESIDAD.

Alimento ← Conceptos Ver animación

Grupos de alimentos

Tipos de nutrientes

↓

Funciones de los nutrientes

Pulsa sobre el botón que desees conocer

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES.

FUENTE: WWW.EDUCALAB.ES



COMER MÁS DE LO NECESARIO Y LA FALTA DE EJERCICIO FAVORECE EL DESARROLLO DE LA OBESIDAD.

¿SABÍAS QUÉ?

CONSUMIR MUCHOS AZÚCARES FAVORECE LA APARICIÓN DE CARIES Y DESÓRDENES DE ALIMENTACIÓN.



HAY VARIOS FACTORES QUE FAVORECEN AL DESARROLLO DE LA ENFERMEDAD:

- FACTORES GENÉTICOS, SON LOS QUE HEREDAMOS DE NUESTROS PADRES AL NACER.
- INGESTA ABUNDANTE DE CALORÍAS, COMER MÁS DE LO QUE NECESITA NUESTRO CUERPO POR DÍA.
- FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA, NO SE QUEMAN LAS CALORÍAS QUE INGERIMOS.

EL SOBREPESO NO ES EL ÚNICO PROBLEMA QUE CAUSA ESTA ENFERMEDAD, TAMBIÉN OCASIONA TRASTORNOS EN EL APARATO LOCOMOTOR, ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y DIABETES.

 Ver infografía

LA DESNUTRICIÓN

LA DESNUTRICIÓN SE OCASIONA CUANDO NO SE OBTIENEN LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA EL CUERPO, PUEDE SER POR UNA MALA ABSORCIÓN DEL SISTEMA DIGESTIVO, BAJAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS O SIMPLEMENTE POR LA FALTA DE ALIMENTOS.

EL GRUPO MÁS VULNERABLE ANTE ESTA ENFERMEDAD SON LOS NIÑOS. EN EL MUNDO, MÁS DE LA TERCERA PARTE DE LOS NIÑOS FALLECE DEBIDO A LA DESNUTRICIÓN. UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS ES LA POBREZA.

UNO DE LOS PROBLEMAS DE LA MALNUTRICIÓN ES LA PÉRDIDA EXCESIVA DE PESO, EL RETRASO EN EL CRECIMIENTO, DIFICULTAD EN EL APRENDIZAJE, POCA CONCENTRACIÓN, PIEL RESECA, FATIGA. UN SÍNTOMA CARACTERÍSTICO ES LA HINCHAZÓN DEL ABDOMEN Y LAS PIERNAS.

SI NO SE TRATA A TIEMPO, ESTA ENFERMEDAD PUEDE OCASIONAR GRAVES DAÑOS FÍSICOS, MENTALES Y HASTA LA MUERTE.

 Ver infografía

INTOLERANCIA A LOS ALIMENTOS

HAY MUCHÍSIMAS PERSONAS QUE NO PUEDEN COMER ALGUNOS ALIMENTOS, PORQUE SI LO HACEN SUFREN EFECTOS ADVERSOS, TIENEN INTOLERANCIA A CIERTOS ALIMENTOS.

ESTAS PERSONAS NO PUEDEN DIGERIR CORRECTAMENTE ALGUNOS ALIMENTOS, O UN ALIMENTO EN PARTICULAR DEBIDO A QUE IRRITA SU SISTEMA DIGESTIVO, LO QUE OCASIONA TRASTORNOS FÍSICOS Y UNA MALA ABSORCIÓN DE LOS NUTRIENTES.

DEPENDIENDO DEL GRADO DE INTOLERANCIA, ALGUNAS PERSONAS PUEDEN INGERIR PEQUEÑAS CANTIDADES DE AQUELLOS ALIMENTOS QUE NO TOLERAN, SIN SUFRIR NINGUNA COMPLICACIÓN.

LAS INTOLERANCIAS MÁS COMUNES SON LAS SIGUIENTES:

INTOLERANCIA A LA LACTOSA: LAS PERSONAS NO PUEDEN CONSUMIR LA LECHE NI SUS DERIVADOS, COMO EL QUESO Y EL YOGUR.

INTOLERANCIA A LA SACAROSA: LAS PERSONAS NO PUEDEN COMER ALIMENTOS CON AZÚCAR COMÚN.

INTOLERANCIA AL GLUTEN: TAMBIÉN LLAMADA CELIAQUÍA, LAS PERSONAS NO PUEDEN CONSUMIR EL TRIGO, LA AVENA, LA CEBADA, EL CENTENO (TACC) NI SUS DERIVADOS.



UNA DE LAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS MÁS NOTABLES DE LA DESNUTRICIÓN EN NIÑOS ES LA HINCHAZÓN DEL ABDOMEN.



MUCHAS PERSONAS NO PUEDEN COMER CIERTOS ALIMENTOS YA QUE TIENEN INTOLERANCIA ALIMENTARIA.



LAS PERSONAS QUE TIENEN INTOLERANCIA A LA SACAROSA NO PUEDEN CONSUMIR AZÚCAR COMÚN.



LAS PERSONAS CELÍACAS NO PUEDEN CONSUMIR NINGÚN ALIMENTO QUE CONTENGA TRIGO, AVENA, CEBADA Y CENTENO.