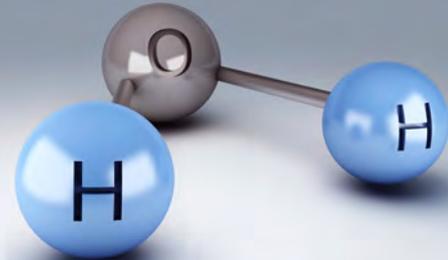


CAPÍTULO 13 | HÁBITOS SALUDABLES Y ENFERMEDADES | ¿QUÉ APRENDIMOS?

CONSUMO DE AGUA Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

El agua presenta propiedades físicas y químicas que la diferencian de otros compuestos y que permiten desempeñar un papel trascendental para la vida del planeta. El agua está presente en la estructura de todos los seres vivos y es muy importante en los procesos biológicos. El ser humano está formado por un **70 %** de este compuesto. En líneas generales se maneja que el consumo diario de este líquido debe representar el **3 % del peso** de la persona, es decir, aproximadamente **2 litros de agua** (8 vasos) por día. Para favorecer un adecuado funcionamiento del **metabolismo** y de otras funciones de nuestro cuerpo es necesario mantener un adecuado consumo de agua, su deficiencia en el cuerpo produce **deshidratación** y su exceso **hiperhidratación**.

La molécula de agua está formada por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno.



PREPARACIÓN CORRECTA DE LOS ALIMENTOS

La **manipulación de alimentos** debe realizarse de manera adecuada para prevenir **infecciones e intoxicaciones alimentarias**. Una de las técnicas usadas para conservar alimentos es la **refrigeración**. Muchos alimentos se deben someter a **cocción** antes de consumirlos, ya que el **calor** permite eliminar los **microorganismos patógenos** que podrían encontrarse en los alimentos crudos. La **Organización Mundial de la Salud** sostiene que existen más de 200 enfermedades transmitidas a través de los alimentos que consumimos. La **salmonelosis**, el **botulismo**, la **shigelosis**, el **cólera**, y la **amebiasis**, son algunas de las enfermedades que se transmiten a través de alimentos contaminados.

La adecuada manipulación de alimentos en el hogar es fundamental para evitar problemas en la salud.



ALIMENTOS TRANSGÉNICOS

En la industria alimentaria se clasifican como "**transgénicos**" a los alimentos producidos a partir de **organismos genéticamente modificados** (OGM) o que poseen algún ingrediente que proviene de estos. A los OGM se les han introducido genes de otros organismos, o en su defecto se les han modificado los suyos. Aunque los transgénicos están presentes desde hace tiempo en el mercado, aún no se conoce a ciencia cierta la totalidad de sus **riesgos o efectos adversos**. Entre los puntos a su favor está su notable **resistencia a las enfermedades** y la **mejora en alguna cualidad del alimento** como tamaño, sabor, aporte nutricional, etc.

Una de las principales ventajas de los alimentos transgénicos es que tienen un mayor crecimiento en menor tiempo.



ENFERMEDADES ASOCIADAS AL CONSUMO DE DROGAS

Las drogas son sustancias que actúan sobre el **sistema nervioso**. Su consumo produce alteraciones en el bienestar físico y psicológico. La **adicción** es considerada una **enfermedad crónica** porque modifica la estructura y funcionamiento del **cerebro**. Las drogas pueden clasificarse de acuerdo al **grado de adicción** en blandas y duras. Se pueden agrupar también según el **contexto legal** en **drogas legales e ilegales**. Si se consideran sus efectos sobre el **sistema nervioso**, pueden clasificarse como **drogas depresoras, estimulantes y psicodélicas**. **Deterioran los principales sistemas del cuerpo** e influyen en el **ámbito social** y pueden provocar serios cambios en la conducta de un individuo.

A diario mueren muchas personas por causa de la drogadicción, la principal manera de evitarla es el conocimiento sobre el tema.



ESTADÍSTICAS DE ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES A NIVEL MUNDIAL

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** es un organismo de las **Naciones Unidas** que tiene como objetivo que todos los pueblos puedan lograr el mayor grado de salud posible. También se encarga de recoger datos sobre la **situación sanitaria mundial**. Se ha determinado que la aparición de algunas enfermedades se pueden ver favorecidas por el **estilo de vida** como por ejemplo, la **mala alimentación**, el **sedentarismo** y el **estrés**, entre otros. Según la información recogida por la OMS, las **enfermedades cardiovasculares** son la principal causa de muerte en el mundo. Otras enfermedades que afecta a un gran grupo de la población son la **diabetes**, el **cáncer**, la **gripe**, la **obesidad**, las **caries**, la **hepatitis** y el **asma**.

Cada 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud en conmemoración al aniversario de la fundación de la OMS.

