



**Nombre de alumnos: Ivonne Montserrat González
Ángeles**

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Resumen

Materia: TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA

Grado: 9° cuatrimestre

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 05 de mayo de
2020.

Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues

El crecimiento y desarrollo de los niños están relacionados con el estado nutricional.

Los hábitos alimentarios se ven afectados por factores como la familia, los medios de comunicación y la escuela. Estos hábitos se aprenden en el seno familiar, sin embargo, los cambios socioeconómicos incitan a una alimentación inadecuada. La vida laboral, la falta de tiempo y medios de comunicación han inducido a las personas al consumo de la comida rápida. Además de que desencadena problemas de malnutrición por déficit y por exceso, lo que incrementa el riesgo de morbilidad, mortalidad y la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo. La obesidad se ve influenciada por el componente genético, y factores ambientales relacionados con la excesiva ingesta de comida rica en calorías y la poca o nula actividad física, factores que pueden ser cambiados hacia el desarrollo de estilos de vida saludables. La prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil ha incrementado dramáticamente, de 32 millones de lactantes y niños pequeños (0 a 5 años) a nivel mundial en 1990, hasta aproximadamente 42 millones para el año 2013. En los países en desarrollo de bajos y medianos ingresos, la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil entre los niños en edad preescolar supera el 30%, y de mantenerse estas tendencias, el número de lactantes y niños pequeños con sobrepeso aumentará a 70 millones para 2025.

Una dieta saludable evita la desnutrición, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles, como la diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y cáncer. La alimentación y la nutrición son procesos que favorecen a un desarrollo cognitivo, crecimiento óptimo y disminuyen el riesgo de sobrepeso, obesidad y desarrollo de enfermedades no transmisibles a futuro. Sin embargo, cambios en los estilos de vida ha generado cambios en los hábitos alimentarios, tal es así que ahora se consumen más alimentos hipercalóricos, más azúcares libres, más sal y más grasas saturadas y de tipo trans. Además, la ingesta de frutas, verduras y fibra dietética es insuficiente o casi nula. Se puede evaluar a los hábitos alimentarios y el estado nutricional de una persona en base a indicadores antropométricos y dietéticos.

Los valores elevados de circunferencia abdominal son factores de riesgo para resistencia a la insulina, diabetes mellitus tipo 2, otras alteraciones metabólicas como disfunción endotelial, hipertensión arterial y dislipidemia.

Recopilado de:

Rev. Ciencias Médicas de Pinar del Río. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues , (2017), <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v21n6/rpr11617.pdf>.