



**Nombre de alumnos: Génesis Sharon Álvaro
Bautista**

Nombre del profesor: Rosario Cruz

Nombre del trabajo: super nota

Materia: Submódulo II

Grado: Tercer Semestre

Grupo: Único

Pichucalco, Chiapas a 20 de noviembre del 2020.

¿Cómo influye la alimentación en la salud?

Existen múltiples estudios epidemiológicos que relacionan la dieta y las enfermedades crónicas, tales como: la aterosclerosis, hipertensión, obesidad, diabetes mellitus tipo 2, osteoporosis, caries, ciertos tipos de cánceres, y algunas enfermedades hepato biliarias. Una gran proporción de enfermedades e incluso muertes están relacionadas con nuestro comportamiento alimentario, pudiéndose prevenir introduciendo cambios en nuestra alimentación.



La alimentación, es decir lo que comemos (cómo, cuándo, dónde, con quién y con qué frecuencia) es un proceso complejo en el que intervienen multitud de factores. Alimentarse bien es uno de los caminos más fiables para proteger y mejorar la salud. La nutrición ha jugado y juega un importante papel en nuestra vida, incluso antes del nacimiento.

¿Hay alimentos buenos o malos?

No. Hay dietas equilibradas o no bien equilibradas. La variedad de la alimentación es la mejor garantía de equilibrio nutricional. La mayoría de los alimentos son mezclas complejas de nutrientes en calidad y cantidad. Se debe diferenciar entre alimentación (proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que aportan materiales que cumplen una función nutritiva en el organismo), nutrición (conjunto de procesos mediante los cuales el humano ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos).



¿Cuál es el peso de la alimentación en la prevención de la enfermedad?

Como ya he dicho anteriormente, una buena alimentación puede, en muchos casos evitar, retrasar o paliar los efectos de algunas enfermedades, tales como:

-Aterosclerosis: Como su inicio es en la infancia se debe recomendar desde edades tempranas un aporte calórico suficiente que asegure el crecimiento y desarrollo adecuado y potenciar el ejercicio.

-Hipertensión arterial: Entre el 1 y el 3% de los niños mayores de 10 años son hipertensos (hipertensión esencial). En la mayoría de los casos tienen sobrepeso u obesidad.

