

20 de agosto del 2020

# NUTRICIÓN

*nutrición*

**Nombre de la institución:**

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**Nombre del alumno:**

María Del Pilar Castro Pérez

**Carrera:**

Medicina Humana

**Catedrático:**

L.N.: Brenda del Carmen López  
Hernández

**Ensayo:**

“Problemas nutricionales más importantes en salud”

La relación entre nutrición y salud es conocida y aceptada por todos desde la antigüedad, tanto en la esfera preventiva como en la recuperación de los daños sufridos tras alguna enfermedad. Así, Hipócrates decía “deja que la comida sea tu medicina, y la medicina sea tu comida”. En la actualidad el mundo enfrenta varios problemas de salud, entre ellos destacan los nutricionales, ya que sabemos que una buena salud dependerá siempre de la alimentación, la dieta y los balances calóricos que consuma uno. La nutrición va a ser la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo, por lo tanto, este acto en un mal uso de él, como consecuencia se desarrollará algún problema nutricional en nuestro organismo, que más adelante esto causará un problema de salud y de ello algún tipo de enfermedad desde aguda hasta volverse crónica. Por ello tanto en el mundo como en México, existirán problemas de salud nutricionales que destacarán, y que tendrán un mayor enfoque porque a partir de ellas puede haber complicaciones para la salud del individuo o en parte por ser las de mayor prevalencia en la ciudadanía.

Los hábitos dietéticos conforman el factor ambiental más importante en la modulación de la expresión génica durante la vida de cada persona. Para mantener las funciones vitales y de relación es necesario aportar al organismo los nutrientes que precisa en función de su sexo, edad y actividad física y esto se realiza a través de la alimentación. Podremos comprender que una alimentación saludable es aquella que es capaz de cubrir las necesidades nutricionales y energéticas del individuo; pero el concepto de alimentación es más amplio y debe aportar aspectos placenteros desde el punto de vista psicológico, así como facilitar las relaciones familiares y sociales.

Por ello, la posibilidad de enfermar a través de los alimentos que consumimos es una asignatura obligada en los estudios de patología médica. Las clásicas enfermedades en las que el alimento actúa como vector como el cólera o la hepatitis A, no son frecuentes en la actualidad, gracias a las medidas de salud pública puestas en marcha, como lo son las vacunas y métodos de prevención; pero aún sigue siendo preocupante y alarmante la aparición de enfermedades por la malnutrición.

Los problemas de nutrición se pueden clasificar en dos categorías:

### **Problemas de nutrición por carencia**

**Desnutrición:** La desnutrición es el resultado de la escasez de alimentos o de llevar una dieta inadecuada, también se puede definir como una afección que presenta el cuerpo cuando no recibe los nutrientes suficientes para vivir adecuadamente. En ocasiones la

desnutrición puede ser tan leve que no causa ningún síntoma, otras veces puede ser tan grave que causa daños permanentes al cuerpo. Por lo regular los síntomas generales son fatiga, mareo y pérdida de peso.

**Anorexia:** Es un trastorno alimenticio que causa que las personas pierdan peso excesivo, las personas que padecen este trastorno tienen miedo de subir de peso y se mantiene haciendo ejercicio excesivo o buscando método para bajar de peso, aun cuando su peso sea insuficiente. Factores como los genes, hormonas e ideas sociales a los cánones de salud y belleza pueden influir en que una persona sea anoréxica.

**Anemia:** La causa más común de padecer anemia es por no tener suficiente hierro, dentro de las causas principales de anemia están la pérdida de sangre, no poder producir glóbulos rojos y la desnutrición de estos a una gran velocidad. La anemia puede tener síntomas como mareos, irritabilidad, debilidad, sentir frío, dificultades para respirar y dolor de cabeza, para tener un diagnóstico seguro se debe realizar un examen físico y un análisis de sangre.

### **Problemas de nutrición por exceso**

**Obesidad:** Cuando se tiene un exceso de grasa en el cuerpo se dice que una persona padece de obesidad, y a diferencia del sobrepeso que significa pesar demasiado, si una persona tiene un mayor peso en relación con su estatura puede incrementar el riesgo de padecer diabetes, entre otras enfermedades. La obesidad puede ser causada por no hacer ejercicio, comer mas alimentos de los que el cuerpo puede quemar, esto ocasiona que se almacenen calorías; para evaluar el peso y medir los riesgos que puede provocar se utiliza el índice de masa corporal y se mide la circunferencia de la cintura.

**Diabetes:** La diabetes es una enfermedad metabólica que se presenta con mucha frecuencia entre la población general, y se caracteriza por tener altos niveles de azúcares (glucosa) en la sangre. Los dos principales tipos de diabetes son el tipo 1, que afecta en la infancia y adolescencia y el tipo 2 que afecta en los adultos. La causa de la diabetes tipo 1 suelen ser factores genéticos y desconocidos, mientras que la causa del tipo 2 se desencadena por factores genéticos y estilo de vida.

**Hipertensión arterial:** Conforme se envejece una persona es mas propensa a tener la presión arterial alta, debido a que los vasos sanguíneos se vuelven mas rígidos con el paso del tiempo, tener hipertensión puede llevar a padecer mas afecciones a futuro. Las personas tienen mayor probabilidad de sufrir hipertensión si presenta obesidad, consume demasiada sal, tiene antecedentes heredofamiliares.

Algo muy importante es que una mala alimentación variará en los efectos que esto contraerá en un futuro.

Además de los problemas antes mencionados, también destacarán problemas derivados de las características toxiinfecciosas alimentarias, estas a lo largo traerán como consecuencia factores de riesgo cancerígenos, esto se debe especialmente complicado por el largo periodo de exposición requerido para que los factores alimentarios y nutricionales ejerzan su efecto, por las interacciones de la dieta con factores químicos, biológicos como lo son agentes patológicos y por la susceptibilidad genética.

Un dato muy interesante es que la OMS nos alerta que la malnutrición, en cualquiera de sus formas, presenta riesgos considerables para la salud humana. La desnutrición contribuye a cerca de un tercio de todas las muertes infantiles. Las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad en todo el mundo están asociadas a un aumento en las enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Estas enfermedades están afectando con cifras crecientes a las personas pobres y las más vulnerables. A esto la OMS responde ha identificado medidas eficaces en materia de nutrición para mejorar la salud, además está trabajando con los Estados Miembros y asociados para ampliarlas, en particular para las personas más vulnerables y empezando desde los primeros estadios del desarrollo.

Para concluir, podremos decir que la nutrición va a ser un proceso muy importante para nuestro organismo en materia de alimentación adecuada y mantenerlo en constante homeostasis, por lo tanto, una buena alimentación constara de una buena salud y una mala alimentación causara efectos muy importantes que terminaran dañando nuestra salud. Hoy en día entenderemos que existen muchas enfermedades clasificadas por la manera de padecerla, en ellas tanto en el mundo como en nuestro país, las nutricionales tendrán un factor y relevancia muy importante, por ello, es muy gratificante saber que la OMS y así como otras instituciones se están encargando de investigar los factores de riesgo así también como métodos preventivos. En la práctica diaria del sector salud, es muy importante enfocar este tipo de problemas nutricionales, ya que una buena salud consistirá de una buena alimentación variada y dietética, actividad física y esto creara una homeostasis en nuestro organismo, para ello debemos además de recetar medicamentos farmacéuticos, tratar a las personas recomendando una buena alimentación proporcionada por un profesional de salud encargado en esta ciencia que viene siendo un nutriólogo y también una buena actividad física ejercida por un instructor o individual

## **Bibliografías:**

OMS. (2020). *Nutrición*. Organización mundial de la salud. [https://www.who.int/nutrition/about\\_us/es/#:~:text=En%20la%20actualidad%2C%20el%20mundo,f%C3%B3lico%2C%20vitamina%20A%20y%20yodo](https://www.who.int/nutrition/about_us/es/#:~:text=En%20la%20actualidad%2C%20el%20mundo,f%C3%B3lico%2C%20vitamina%20A%20y%20yodo).

Galenia, R. (2018, 28 junio). *Problemas de nutrición más comunes*. Galenia Hospital. <https://hospitalgalenia.com/problemas-de-nutricion-mas-comunes/>

Andújar, C., & Fincias, A. (2009, noviembre). *Nutrición y salud*. Medicina de Familia. SEMERGEN. <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-nutricion-salud-S1138359309728436>