



**NOMBRE DEL ALUMNO: FRETH HIRAM GUTIERREZ DIAZ.**

**NOMBRE DEL DOCENTE: BRENDA DEL CARMEN LOPEZ HERNÁNDEZ.**

**TAREA: "PROBLEMAS NUTRICIONALES MÁS IMPORTANTES EN SALUD"**



La nutrición es una ciencia que se encarga de estudiar la forma en que el organismo utiliza la energía de los alimentos para mantenerse y crecer. Todo esto a través del análisis de los procesos por los cuales ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y extrae los nutrientes esenciales para la vida, y su interacción con la salud y la enfermedad.

Por otro lado, los problemas de nutrición o también llamados de desnutrición (estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas, causado por la asimilación deficiente de alimentos por el organismo) son aquellas afecciones que presenta el cuerpo cuando no recibe los nutrientes suficientes para vivir adecuadamente.

Los problemas nutricionales derivan de hábitos alimentarios inadecuados como puede ser irregularidad en las comidas, consumo frecuente de productos de preparación rápida o alto consumo de alcohol, también derivan de trastornos en la conducta alimentaria y de los altos niveles nutricionales que se necesitan. Estos problemas de mala nutrición aumentan cada vez más y no se enmarcan solamente en los problemas de bajo peso o desnutrición y anemia. El no saber alimentarnos nos enferma y acorta nuestra expectativa de vida. Algunos de los problemas más conocidos o importantes son, la obesidad infantil y del adulto (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, y otras enfermedades), 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), la hipertensión arterial (la detección de promedios de la presión arterial sistólica (“máxima”) y/o diastólica (“mínima”) por encima de los límites establecidos como normales para los registros obtenidos en el consultorio. Dicho límite es de 140 mmHg para la sistólica y de 90 mmHg para la diastólica), los problemas circulatorios (también llamados enfermedades vasculares, son condiciones que afectan su sistema vascular. Son comunes y pueden ser graves), los infartos del corazón (Obstrucción de la irrigación sanguínea al músculo del corazón), las enfermedades renales (cuando los riñones pierden la capacidad de eliminar los desechos y equilibrar los fluidos), anemia (es la afección en la sangre. consiste en que ésta no cuenta con suficientes glóbulos rojos sanos), anorexia (es un trastorno alimentario que provoca que la persona se obsesione con su peso y lo que ingiere).

Las necesidades de nutrición varían en función de la edad y situación, evidentemente no precisa de los mismos alimentos un joven de 20 años que una persona dependiente de 70.

Para tener una buena alimentación debemos de considerar la edad, género y actividad física, ya que dependiendo de éstas, depende la cantidad de nutrientes necesarios para tener una dieta equilibrada.

La mala alimentación es cada vez más frecuente en México, y en especial en estudiantes, ya que tienen malos hábitos alimenticios, esto no solo les afecta en el rendimiento escolar, sino en todas sus actividades diarias, ya que no proveen a su cuerpo de los nutrientes necesarios para realizar estas actividades, pudiendo provocar así mismo enfermedades.

Una alimentación saludable es fundamental para el correcto funcionamiento del organismo y la prevención de enfermedades. Los nutrientes a través de una buena alimentación son claves para un adecuado crecimiento.

Son 7 los nutrientes fundamentales, las proteínas (suministran aminoácidos para el crecimiento y mantenimiento de nuestras células y tejidos. Se pueden obtener a través de alimentos como carne, pescado, lentejas, huevo y lácteos), hidratos de carbono (proporcionan energía al cuerpo. Se encuentran en alimentos como pan, los cereales, la escarola, las legumbres y la pasta), grasas (como una de las función más conocidas, es ser una reserva de energía (un gramo de grasa son 9 kcal). Sirven para asimilar vitaminas como la A, D, E y K. De alimentos como el aguacate, los frutos secos, las semillas, las aceitunas y el aceite de oliva.), vitaminas (son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales. se requieren para que el cuerpo funcione apropiadamente. Se pueden encontrar en alimentos como las verduras, las frutas y la leche.) minerales (al igual que las vitaminas, se consideran micronutrientes. se pueden obtener de productos vegetales y animales ) fibra (se encarga de la absorción de agua. Aumenta el volumen de las heces, haciéndolas más fluidas, facilitando su expulsión. Ayuda así a combatir el estreñimiento y a reducir la posible aparición de hemorroides. Sólo se encuentra en alimentos vegetales), agua (tiene la función de transportar nutrientes a las células, ayudar a la digestión de los alimentos o estabilizar nuestra temperatura. El 80 por ciento del cuerpo está compuesto por agua, por tanto, conviene beber entre 6 y 8 vasos al día para estar hidratados.)

Para llevar una dieta equilibrada y por tanto una buena nutrición, hay que consumir de todos los grupos de alimentos teniendo en cuenta que la mitad deben ser frutas y verduras y, el resto, estar repartido entre proteínas, hidratos y una mínima parte de grasas.

## Bibliografía

Miguel, A (2017). *Nutrición en Salud Pública*. Madrid: Manual Docente de la Escuela Nacional de Sanidad.

Organización, M (2017). *10 datos sobre la nutrición*. Ginebra: Sitio web mundial.

Galenia, H (2018). *Problemas de nutrición más comunes*. Cancún: Sitio web Galenia Hospital.