

# Nutrición

Lopez Hernandez Brenda Dei Carmen.

Luis Fabrizio Charifai Verasco

## Fuentes

OMS.com

Italia.com

Galeriahospital.com

Wikipedia.com

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo, una buena nutrición es elemento fundamental para una buena salud.

La nutrición es el medio por el cual llevamos alimentos a nuestro organismo para que pueda ser metabolizado y el cuerpo obtenga la energía necesaria para llevar a cabo múltiples funciones (Movimiento, desarrollo, pensamiento, reparación de tejidos). Por el contrario una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental y reducir la productividad.

### Problemas de nutrición.

Los problemas de nutrición se pueden deber a una carencia o exceso de nutrientes.

**Desnutrición:** Es el resultado de una escasez de alimento o de una dieta inadecuada, esta puede estar en varios niveles leve la cual no causa ningún síntoma, alta, donde se comienza a ver un deterioro al exterior e interior del cuerpo y **Grave** donde puede causar daños permanentes.

**Anorexia:** Trastorno alimenticio dado por la pérdida excesiva de peso, se asocia a un problema psicológico en el cual el individuo tiene miedo de subir de peso y se mantiene en constantes programas de ejercicio o abstinencia.

**Anemia:** La causa o signo más resaltante de la anemia es la insuficiencia de hierro ya sea por pérdidas de volúmenes grandes o constantes de sangre, no producir de manera adecuada y la destrucción de estos a una gran velocidad.

**Obesidad:** cuando se tiene exceso de grasa en el cuerpo se dice que una persona padece de obesidad y a diferencia del **sobrepeso** (que significa pesar demás o por encima de un rango normal) puede ser causada por falta de ejercicio, alimentos chatarra, una alta ingesta.

**Diabetes:** Es una enfermedad metabólica que hoy en día tiene una fuerte presencia a nivel global se caracteriza por la elevación de los niveles de glucosa en sangre ya sea por causas genéticas o nutricionales existen dos tipos principales **tipo I** y **tipo II**.

Hipertensión arterial conforme se avanza la edad una persona es propensa a tener presión alta debido a que los vasos se vuelven rígidos esto se agraba en personas con sobrepeso u obesidad

Como podemos notar la nutrición es pieza clave en la salud un incremento o desabasto en la alimentación puede causar daños que van de leves a severos, lo principal aprender a comer, darte tiempo para realizar alguna actividad física y recordar que todo esto no es un castigo y no significa dejar para siempre la coca o sabritas. Sí se sabe la cantidad y cada cuanto poder ingerirlas todo esto se vera beneficiado con un cuerpo más saludable.