



**UNIVERSIDAD DEL
SURESTE**

**SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS
CHIAPAS**

MATERIA: NUTRICIÓN

**DOCENTE: NUT BRENDA DEL
CARMEN LÓPEZ HERNÁNDEZ**

**ALUMNO: MARCOS
GONZÁLEZ MORENO**

SEMESTRE Y GRUPO: 3°A

**TEMA: “PROBLEMAS
NUTRICIONALES MAS
IMPORTANTES EN SALUD”**

FECHA: 21/08/2020

INTRODUCCIÓN

Los buenos hábitos alimenticios desde el nacimiento tienen una relación directa con la formación estructural y funcional del organismo. Los problemas nutricionales vienen en un gran porcentaje de lo realizado en los primeros años. Así, todos los excesos o déficits tendrán repercusiones posteriores según la evidencia científica.

La malnutrición tiene dos caras: la desnutrición y la obesidad, estas elevan el riesgo de sufrir enfermedades crónicas desde temprana edad. Los signos y síntomas pueden ser variados, todos deben ubicarse dentro de un contexto y el personal médico que conoce al niño puede tomar las mejores decisiones.

La malnutrición es una de las amenazas más graves que se ciernen sobre la salud de la humanidad, pues se calcula que aqueja a más de la mitad de la población mundial. La malnutrición es el resultado, sea de una carencia crónica de alimentos, sea de un consumo insuficiente de las sustancias de alto valor nutritivo indispensables para la salud, sea de ambas causas a la vez. Así sobreviene el hambre generalizada o el hambre específica de principios nutritivos esenciales, con consecuencias de enorme trascendencia.

En el siguiente escrito se mencionan los problemas más importantes de la salud con el objetivo de interpretar las causas de estas y la forma que podemos emplear medidas para la promoción y prevención de la salud por medio de una buena alimentación.

PROBLEMAS NUTRICIONALES Y ENFERMEDADES

Mediante este escrito abordamos los principales trastornos alimenticios y enfermedades relacionadas con la alimentación: la diabetes, la obesidad, anemia, gastritis, enfermedades dentales, la anorexia, la bulimia, la aterosclerosis, la hipertensión, la celiaquía, etc.

Lo que más llama la atención es que estando viviendo una época en la que contamos con tanta cantidad de información relacionada, cada vez es más numeroso el número de personas afectadas por este tipo de enfermedades alimentarias.

Obesidad y sobrepeso

La obesidad y el sobrepeso son sin duda los dos principales trastornos alimenticios o enfermedades alimentarias más preocupantes por sus tasas de incremento a nivel mundial. Consiste en un elevado exceso de peso y grasa corporal, lo que hace que nuestro organismo no pueda funcionar al 100%.

La causa principal no es otra que la excesiva ingesta de alimentos ricos en ciertos tipos de grasas saturadas y azúcares, además del sedentarismo y la falta de ejercicio físico. También en algunos casos factores genéticos, hormonales o psíquicos pueden influir.

Se trata de enfermedades que reducen drásticamente nuestra calidad de vida, incluso también nuestra esperanza de vida, provocando además la aparición de otras enfermedades adicionales.

Diabetes

La diabetes es otra de las enfermedades más comunes en nuestra sociedad. Con esta enfermedad, los niveles de azúcar o glucosa en sangre suelen estar por encima de lo normal, en ocasiones son incluso demasiado altos. Tiene lugar porque

nuestro organismo no produce insulina en la medida necesaria y si esta enfermedad no se trata adecuadamente de forma que logremos un equilibrio, con el paso del tiempo los distintos órganos del cuerpo comienzan a sufrir de forma considerable, provocando lesiones en nuestros riñones, en los ojos o incluso en los nervios, además de producir derrames cerebrales o enfermedades cardiovasculares.

Aterosclerosis

La aterosclerosis hace referencia al engrosamiento de las paredes de las arterias, que se da por una excesiva acumulación de ateromas, que son unas placas compuestas principalmente de colesterol. Una acumulación que hace que las arterias se reduzcan y que la circulación de la sangre no sea tan efectiva como debería.

Celiaquía

El número de celíacos se ha multiplicado en los últimos años, debido principalmente a las malas prácticas alimentarias y a los ritmos de vida que lleva la mayoría de la sociedad. Las personas celíacas sufren una fuerte inflamación del intestino delgado con la ingesta de gluten, una sustancia que se encuentra principalmente en el trigo, la cebada y el centeno. Gracias a la nueva normativa de alérgenos alimentarios y etiquetado de productos, las personas con celiaquía o algún tipo de alergia alimentaria podrán recibir la información necesaria acerca de qué alimentos pueden consumir y cuáles deben evitar.

Bulimia y anorexia

La bulimia y la anorexia, aunque son dos enfermedades directamente relacionadas con la alimentación, podríamos decir que se trata, más que enfermedades, de trastornos de la conducta alimentaria por parte de ciertas personas.

La bulimia aparece a causa de una obsesión por el peso y la figura. Una obsesión que lleva a las personas que la sufren a producirse vómitos intencionados con el objeto de eliminar de su organismo aquellos alimentos que anteriormente han ingerido. La anorexia en cambio, aparece en el individuo como un miedo obsesivo a ganar peso, lo que lo lleva a reducir de forma drástica la ingesta alimentaria, hasta límites que a veces resultan incluso peligrosos.

Gastritis

La inadecuada alimentación también puede desencadenar esta enfermedad, además de otras causas. La gastritis se presenta como una inflamación de la mucosa gástrica y afectado puede tener síntomas como dolor abdominal, vómitos, falta de apetito, náuseas, y en casos más severos, puede estar acompañada con sangrados en los vómitos.

Este trastorno digestivo se presenta por el consumo frecuente de comidas condimentadas o picantes, así como de productos procesados, de no tomar los alimentos en horarios regulares incluso en saltarse las comidas, tal como el desayuno o la cena.

También te puede interesar: 'El 70 y 80% de las infecciones estomacales son causadas por agentes virales'

Enfermedades odontológicas

Los niños que tienen una alimentación con alto consumo de bebidas envasadas, alimentos procesados y dulces son propensos a tener una deficiente salud oral y en especial desarrollar caries y manchas en los dientes, esta última a raíz de los colorantes añadidos que contienen estas bebidas.

Anemia

Padecer anemia significa que hay bajos niveles de glóbulos rojos en el cuerpo. Aunque hay varios factores que inciden en que un niño la desarrolle, el principal, es el bajo consumo de alimentos que contengan hierro.

Entre los síntomas que puede presentar una persona que sufre de anemia están: irritabilidad, lentitud, falta de fuerza muscular, sentir pocos deseos de comer y experimentar dolor de cabeza o mareo. Además, la piel se vuelve pálida en la palma de la mano, seca, escamosa y el cabello se torna seco, opaco y pajizo.

La anemia nutricional puede tratarse con un cambio en la dieta. Sin embargo, el médico valorará la gravedad de la enfermedad y determinará si es necesario tratamiento médico.

Una anemia no tratada afecta la función y el desarrollo mental.

CONCLUSIÓN

Para prevenir la aparición de estas enfermedades, lo recomendable es iniciarse en el aprendizaje sobre ejercicio físico y alimentación para después confeccionar nuestro propio plan de salud, a través del cual pudiésemos planificar una dieta adecuada tomando como base los alimentos de la pirámide alimenticia. Procuraremos alimentarnos con productos bajos en calorías cuando llevemos una vida más sedentaria, mediante alimentos yin, por ejemplo. Y si optamos por hacer algo de deporte casi a diario, mejor que mejor, pues una dieta equilibrada junto a algo de ejercicio es invertir en nuestro cuerpo para tener una vida más saludable.

(Dr. V. Ramalingaswami, 1963) (CADAVID, 2017) (Anaya, 2017)