

# ECOLOGÍA Y SALUD.

## Contaminación

## Alimentación saludable

## Problemas relacionados con la alimentación humana

## Funciones del agua

## Contaminación del agua

La contaminación ambiental o polución es la introducción de sustancias u otros elementos físicos en un medio, que provocan que este sea inseguro o no apto para su uso.

Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

La causa exacta de los trastornos de la alimentación no se comprende completamente, pero las investigaciones sugieren que una combinación de factores genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales puede aumentar el riesgo de tener este tipo de trastorno.

Transporta nutrientes hasta las células para la producción de energía y es el medio en el que se disuelven los líquidos corporales.

Facilita la eliminación de toxinas y el exceso de nutrientes por la orina.

Una buena hidratación preserva la elasticidad, suavidad y tono de la piel.

Regula la temperatura corporal.

Mantiene hidratado el cerebro.

Ayuda a la normalización de la tensión arterial.

Produce las reacciones de hidrólisis en la digestión.

Funciona como sostén, lubricante y amortiguador en las articulaciones.

Los principales contaminantes del agua incluyen bacterias, virus, parásitos, fertilizantes, pesticidas, fármacos, nitratos, fosfatos, plásticos, desechos fecales y hasta sustancias radiactivas. Estos elementos no siempre tiñen el agua, haciendo que la contaminación hídrica resulte invisible en muchas ocasiones.

## Tipos de Contaminación

### Tipos de contaminación ambiental

- ♥ Contaminación hídrica.
- ♥ Contaminación del suelo.
- ♥ Contaminación acústica.
- ♥ Contaminación lumínica.
- ♥ Contaminación visual.
- ♥ Contaminación térmica.