



Dieta Insuficiente y malnutrición

Mauren Fernanda Méndez Pacheco

¿Qué es una dieta?

- ▶ Una dieta es todo lo que se consume en un sólo día y no implica que esos alimentos necesariamente sean saludables.



¿Qué es una dieta insuficiente?

- La dieta puede ser insuficiente por muchos motivos. Por escasos nutrientes como grasa, proteínas o carbohidratos, insuficiente aporte de vitaminas y minerales o porque los componentes de la dieta estén en desequilibrio.



DIETA INSUFICIENTE EN NUTRIENTES



Hace que las personas no solo no pueden realizar con normalidad la actividad física y mental de cada día, sino que además está demostrado que se debilita sus defensas inmunológicas..

DIETA EN EXCESO Y SISTEMA INMUNE



Excederse en la cantidad de ingesta diaria, por ser perjudicial para el organismo y especialmente para el sistema inmune.

Consecuencias del exceso de grasa en la dieta

- ▶ Aunque la grasa en la dieta es importante por su alta capacidad productora de calorías, su exceso puede ser muy perjudicial para el sistema inmune por un efecto directo sobre el mismo o bien debido a la **obesidad** a la que da lugar.



DIETA CON PRODUCTOS INSANOS Y SISTEMA INMUNE

- ▶ Tomar chucherías, alimentos con alto contenido en ácidos grasos trans, ácidos grasos saturados y bebidas azucares.

Consecuencias: aumentar el riesgo de obesidad y consecuentemente de enfermedades cardíacas coronarias y un debilitamiento de las defensas.



► Consumo excesivo de alcohol en la dieta

Consecuencias: induce enfermedades cardiovasculares, insuficiencia renal, osteoporosis y deterioro del sistema inmune lo que abre las puertas del organismo a infecciones y enfermedades autoinmunes.



► Consumo excesivo de tabaco

Cáncer de pulmón • Cáncer de mama • Enfermedad coronaria • Accidente cerebrovascular • Enfermedad pulmonar obstructiva crónica • Exacerbación del asma • Enfermedad respiratoria aguda vías inferiores (bronquitis y neumonía) etc.



¿Qué produce una dieta insuficiente?

► Sedentarismo



¿Puede una persona obesa estar mal nutrida?

- Sin embargo, una persona obesa no es una persona bien nutrida.



Diferencia entre malnutrición y desnutrición

- ▶ Malnutrición relacionada con los micronutrientes: relacionada con la anterior, incluye la falta y el exceso de micronutrientes que son vitaminas o minerales importantes para nuestro organismo.



- Una persona sufre de desnutrición cuando tiene un déficit alimentario. Es decir, no come todo lo que debería.



En conclusión...

Así pues, las dietas más perjudiciales son aquellas que contienen:

- Poca verduras, hortalizas, frutas y cereales



- Poca cantidad de agua diaria



- ▶ Contiene abundante carne magra, azúcares y sal.

