

## EDUCACIÓN EN ENFERMEDADES POR MALA ALIMENTACIÓN



---

La mala nutrición es uno de los grandes problemas de la vida moderna, debido a las prisas y a los horarios complicados se ha generado que la comida chatarra gane terreno y su exceso en grasas saturadas, sal y calorías, puedan dañar nuestra salud.

El 63% de la población adulta en Chile tiene sobrepeso u obesidad, lo que ubica a este país entre los tres con índices más altos en la región, según el informe “Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de América Latina 2016”, realizado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

En Chile, las políticas en alimentación y nutrición están enfocadas a la promoción de la alimentación saludable en el contexto de una vida sana, y a la prevención de la obesidad y otras enfermedades no transmisibles vinculadas a la dieta.

Una mala alimentación puede disminuir la respuesta del sistema inmunológico, alterar el desarrollo físico y mental e incrementar la vulnerabilidad a las enfermedades, las cuales se muestran a continuación.



The image contains three illustrations. The top one shows a woman sitting at a table eating a burger, fries, and a drink. The middle one shows a man with a very large, round belly, with various food items like a burger, fries, and a drink inside his stomach. The bottom one shows a man in a red shirt running on a treadmill, with food items like a burger and fries scattered around him.

**¿Qué enfermedades pueden provocar una mala alimentación?**



**La malnutrición por exceso afecta a hombres y mujeres, pero con mayor intensidad a las mujeres; afecta también a los niños y niñas desde muy pequeños incidiendo en su crecimiento y desarrollo; y afecta a todos los grupos socioeconómicos, pero principalmente a los grupos socioeconómicos más vulnerables.**

**Si no tenemos una dieta balanceada y equilibrada, que contemple todas nuestras necesidades de nutrientes, vitaminas y fibras, entonces estamos hablando de una mala alimentación, la cual puede disminuir la respuesta del sistema inmunológico, alterar el desarrollo físico y mental e incrementar la vulnerabilidad a las enfermedades tales como:**

## 1. Diabetes

Esta enfermedad genera que el organismo cuente con demasiada azúcar en la sangre provocando varios trastornos, siendo el principal, la baja producción de la hormona insulina. Además, es más grave si comienza cuando la persona es joven (diabetes juvenil). Sin embargo, es más común en las personas mayores de 40 años, generalmente con sobrepeso. Limite el consumo de alimentos azucarados, grasas y alcohol, incorpora a tu dieta frutas y verduras, alimentos integrales y come porciones más pequeñas.



## 2. Osteoporosis

Esta enfermedad es el producto de una dieta rica en carnes, azúcares refinadas y grasas. Para prevenir su aparición, lo mejor es consumir alimentos ricos en calcio y evitar los alimentos procesados.



### 3. Cáncer De Colón

Entre el cáncer de colon y la mala alimentación existe un vínculo estrecho. Por dichas razones se sabe también que una dieta basada en excesos de grasa y poco contenido de fibra, incrementa el riesgo de cáncer de colon y estómago.



### 4. Sobrepeso y obesidad

La principal causa de una mala alimentación es el incremento de peso debido a los altos consumos de comida que sobrepasan las cantidades necesarias para el organismo, especialmente en lo que refiere a grasas, azúcares y harinas. Esta es una de las más actuales enfermedades en crecimiento, además de que lleva a un alto nivel de riesgo a la salud.



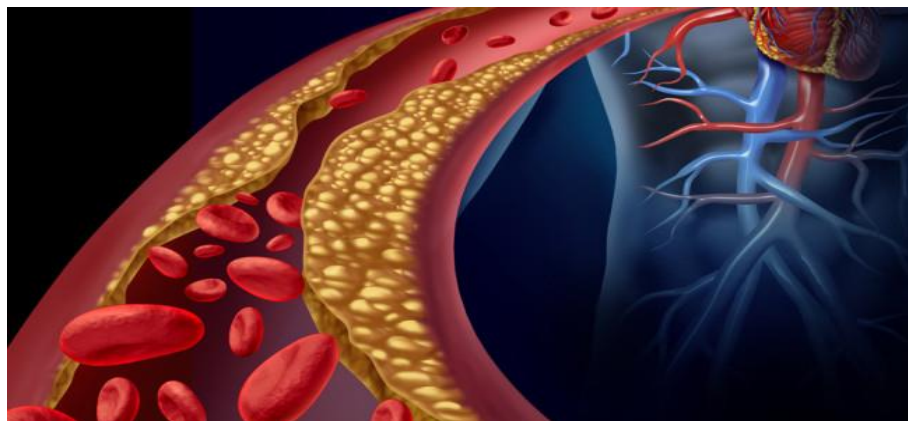
## 5. Hipertensión Arterial

El exceso de grasas y sal en la alimentación puede causar hipertensión arterial. La presión elevada impide la adecuada circulación de la sangre, lo que puede llevar a accidentes cardiovasculares con consecuencias que incluyen infartos o embolias. Consuma alimentos que incluyan fuente de potasio, calcio, magnesio, fibra y menor cantidad de sodio.



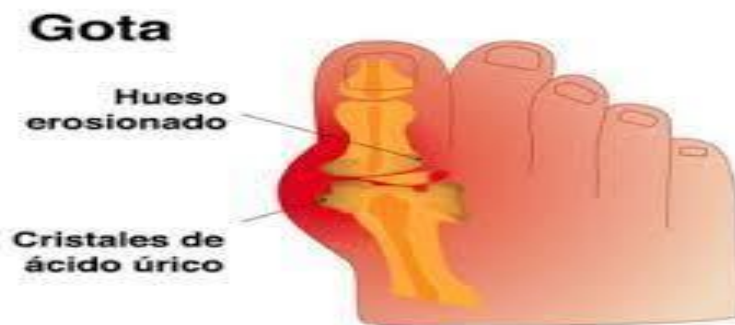
## 6. Hipercolesterolemia

La hipercolesterolemia es una enfermedad provocada por el alto nivel de colesterol, el cual se encuentra en los alimentos de origen animal como las carnes, huevos, mantequilla y derivados. Además, esta enfermedad daña las arterias, favoreciendo la aparición de aterosclerosis, lo que a la larga puede llevar a un infarto. Para evitar esto incluye en tu dieta alimentos con fibra, frutas, verduras, pescados azules, es decir salmón, atún, sardinas, frutos secos y cereales integrales, logrando prevenir el colesterol elevado.



## 7. Gota

La gota es una enfermedad producida por el exceso en el consumo de carne roja, bebidas alcohólicas y azucaradas, debido a que esto eleva la concentración de ácido úrico en sangre causando dolores en articulaciones, pies y rodillas. Para evitarlo, incluye mayor consumo de legumbres, hortalizas y frutas y disminuye el consumo de carne.



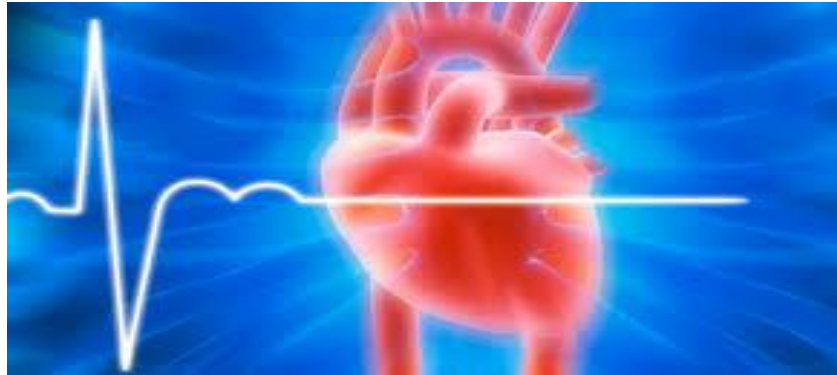
## 8. Caries

La salud bucal está estrechamente ligada con los hábitos alimenticios y la higiene. Un consumo constante en de alimentos ricos en azúcar, grasas, hidratos de carbono, atribuyen colectivamente con una mala higiene.



## 9. Enfermedades Cardiovasculares

La mala alimentación siempre trae consecuencias a nivel cardiovascular. El exceso de grasas provoca un aumento del colesterol malo, además de una mayor presión arterial. Junto a la obesidad, conforman un grupo de factores de riesgo importante y casi determinante para que se produzca una enfermedad cardíaca o accidentes cerebro vasculares con lamentables consecuencias.



## 10. La Anemia

Caracterizada por la falta de hierro, enfermedad que provoca irritabilidad, lentitud, menor esfuerzo muscular, falta de apetito e incluso experimentar dolores de cabeza y mareos. Adicionalmente, la piel de la palma de la mano se vuelve pálida, seca y escamosa, al tiempo que el cabello también sufre sequedad, se vuelve opaco y pajizo, lo que además puede desencadenar problemas anímicos y de salud mental.



## Problemas Causados por la desnutrición

La desnutrición en los adultos mayores puede provocar varios problemas de salud, incluidos los siguientes:

- Un sistema inmunitario débil, que aumenta el riesgo de infecciones
- Recuperación incorrecta de las heridas
- Debilidad muscular y disminución de la masa ósea, lo cual puede causar caídas y fracturas
- Mayor riesgo de hospitalización
- Un mayor riesgo de muerte

## La importancia de seguir una alimentación saludable

Queda constatada, por lo tanto, la importancia de seguir una alimentación saludable. Puesto que, como ya hemos señalado en informativo anterior, el organismo no puede funcionar correctamente cuando este no dispone de los nutrientes y las vitaminas que necesita. En otras palabras, es como intentar utilizar un coche sin gasolina.

En conclusión, estos son sólo algunas de las consecuencias de una mala alimentación, recuerde que una mala dieta puede conducir a un mayor riesgo, con todo que ello implica. Hacer ejercicio y tener una dieta balanceada es fundamental para evitar las enfermedades y mantener una buena calidad de vida.





- **Si quiere interiorizarse más sobre los temas abordados, visite los siguientes sitios web:**

[www.adultomayor.uc.cl](http://www.adultomayor.uc.cl)

<https://inta.cl/informe-de-nutricion-mundial-2020-senalo-que-desigualdades-alimentarias-se-agudizaran-con-la-pandemia>

<https://www.minsal.cl/politicas-publicas-en-alimentacion-y-nutricion>

[https://www.minsal.cl/sites/default/files/files/Borrador%20documento%20Programa%20Nacional%20de%20Personas%20Adultas%20Mayores-%2004-03\\_14.pdf](https://www.minsal.cl/sites/default/files/files/Borrador%20documento%20Programa%20Nacional%20de%20Personas%20Adultas%20Mayores-%2004-03_14.pdf)

<https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2017/obesidad-una-pesada-carga-para-la-salud>

<https://www.quiromet.es/noticias/%C2%BFQu%C3%A9+enfermedades+pueden+provocar+una+mala+alimentaci%C3%B3n%3F/ia97>

[http://adultomayor.uc.cl/docs/autocuidado\\_salud.pdf](http://adultomayor.uc.cl/docs/autocuidado_salud.pdf)

<https://www.socgeriatria.cl>

<https://www.minsal.cl/salud-del-adulto-mayor/>

[https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/Adulto\\_Mayor.pdf](https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/Adulto_Mayor.pdf)