

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA:

NUTRICIÓN

MATERIA:

TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA

TAREA:

ENSAYO UNIDAD 2

CATEDRATICO:

SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEJANDRO

ALUMNO:

LITZY BELEN MONZON LOPEZ

GRADO Y GRUPO:

9 CUATRIMESTRES "A"

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS A 10 DE JUNIO DEL 2022

## INTRODUCCIÓN

En este ensayo podrás encontrar información importante sobre que es tener una alimentación saludable ya que una alimentación saludable es aquella que es rica en frutas y verduras y que cumpla con el requerimiento nutricional de cada persona, tener una alimentación sana puede ayudar a prevenir muchas enfermedades como la obesidad y el sobrepeso que es causa del consumo excesivo de nutrientes y alimentos con grandes cantidades de grasas y azúcares dañinos para la salud, la diabetes tipo II que es una enfermedad en la cual el cuerpo humano no produce la cantidad suficiente de insulina y esto provoca que los niveles de glucosa en sangre se eleven entre otras enfermedades que se pueden prevenir con una alimentación sana,

## DESARROLLO

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE; NUTRICIÓN Y SALUD PERSONAL.

La dieta saludable es aquella que cumple con todos los requerimientos nutricios de una persona, tiene varios beneficios para las personas que llevan una alimentación sana ya que previene enfermedades como lo son la diabetes, hipertensión Arterial, desnutrición, anemia, obesidad, etc.

Una dieta saludable se caracteriza principalmente por un alto consumo de verduras o vegetales y frutas, consumo moderado de leguminosas, pescado, cereales integrales, aceites vegetales y por un bajo consumo de cereales no integrales, carne roja, particularmente embutidos

#### Nutrición y crecimiento

La nutrición juega un papel importante en el desarrollo y crecimiento humano principalmente en los niños. Las proteínas, vitaminas, grasas saludables y carbohidratos son importantes para un buen crecimiento y desarrollo físicos. Los pediatras usan las tablas de crecimiento para controlar el desarrollo físico de los niños a lo largo del tiempo. En cada chequeo, el médico o enfermera mide la altura, el peso y el tamaño de la cabeza del niño y lo compara con un cuadro que indica los valores típicos para niños del mismo sexo y edad.

Los niños que tienen una mala alimentación baja en nutrientes o energía pueden presentar desnutrición y esto provoca que tenga un crecimiento lento, que sean niños muy enfermizos y falta de aprendizaje. Las principales causas de la desnutrición, especialmente entre los niños y las mujeres, son la pobreza, la falta de alimentos, las enfermedades repetidas, las malas prácticas alimentarias, la falta de cuidados y la higiene deficiente.

También existe la sobre nutrición que es todo lo contrario a la desnutrición ya que esta se manifiesta en sobrepeso y obesidad. Puede provocar diabetes infantil, y enfermedades cardiovasculares y otros problemas.

## Enfermedades Cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares son enfermedades relacionadas con el corazón y los vasos sanguíneos las principales enfermedades que podemos encontrar son la hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca, angina de pecho, infarto al miocardio, etc. La causa más frecuente es la formación de depósitos de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos que irrigan el corazón o el cerebro.

## Diabetes Mellitus tipo II

Es una enfermedad en la cual los niveles de azúcar o glucosa en la sangre son elevados, ya que no hay suficiente producción de insulina o esta es deficiente. Puede presentarse a cualquier edad incluso en la infancia. Tiene mayor prevalencia en personas mayores de 45 años las principales causas de la diabetes tipo dos son el sobrepeso y la obesidad, la falta de actividad física, la resistencia a la insulina y genes ya que es una enfermedad que puede ser hereditaria.

## Sobre peso y Obesidad

Son una acumulación excesiva de tejido adiposo esto debido a una mala alimentación y un alto consumo de grasas saturadas y azúcares. Puede clasificarse en sobre peso (IMC > 24.9) Obesidad tipo I (IMC > 29.9) Obesidad tipo II (IMC > 34.9) Obesidad tipo III o Obesidad mórbida (IMC > 40). En general se acepta que la causa de la obesidad es un desequilibrio energético entre las calorías que se consumen y las calorías que se gastan a través del ejercicio y de las actividades de la vida cotidiana, por lo que el cuerpo almacena el exceso de calorías en forma de grasa. El tratamiento principal implica hacer cambios en el estilo de vida, por ejemplo, seguir una dieta más saludable y hacer ejercicio.

## Alergias alimentarias

Son las reacciones negativas que puede presentar una persona después de ingerir o consumir un alimento, incluso la más mínima cantidad de este alimento puede provocar reacciones alérgicas. Las alergias alimentarias aparecen debido a que se produce un fallo en la tolerancia del sistema inmune por varios posibles factores: La genética de las personas. El estado de la barrera de la mucosa intestinal.

## CONCLUSIÓN

Tener una alimentación saludable puede ayudar a prevenir muchas enfermedades por ello tener una alimentación saludable acompañado de actividad física tiene muchos beneficios a la salud es importante estar informados sobre las enfermedades que puede producir tener una mala alimentación y como podemos prevenirlas al tener una alimentación rica en frutas y verduras.

## REFERENCIAS

- Organización Mundial de la Salud. Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud: Marco para el seguimiento y evaluación de la aplicación. Ginebra; 2006.
- Departamento de Programas de las Personas. Programa Salud del Adulto (Chile). Normas Técnicas Dislipidemias; 2000.