



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

**Damaris Gabriela
Pérez Santizo.**

INTRODUCCION A LA RELACION ENTRE NUTRICION Y ENFERMEDAD.

INTRODUCCIÓN:

La nutrición en los primeros días de vida es la clave esencial para una futura vida sana, ya que este subgrupo de la población es propenso a los desequilibrios e insuficiencias dietéticas. Es de vital importancia una correcta nutrición para apoyar el crecimiento y desarrollo adecuado.

La relación entre nutrición y salud es conocida y aceptada por todos desde la antigüedad, tanto en la esfera preventiva como en la recuperación de los daños sufridos tras la enfermedad. Así, ya Hipócrates decía “deja que la comida sea tu medicina, y la medicina sea tu comida”.

DESARROLLO:

Hoy las enfermedades crónicas como las cardiopatías, la diabetes mellitus, la obesidad, el cáncer, las malformaciones genéticas, las enfermedades neurológicas, las demencias, la osteoporosis, entre otras, están relacionadas al hábito inadecuado de comer alimentos con alto contenido de grasas, energía y la baja ingesta de frutas y vegetales.

La programación metabólica trata como la genética es decir desde que es un feto, o embrión con lo que se alimenta la madre es la quien transmite los nutrientes al producto, por eso es de vital importancia que cuando la mama está en el periodo de gestación se alimente correctamente, teniendo una dieta variada, equilibrada, completa, inocua, suficiente etc.

Cuando se trata de asegurarnos de que nuestro bebé crezca fuerte y sano, hay que estar atentas a su nutrición. Esta es la clave para conseguir que su organismo se mantenga en el mejor estado posible y con la ayuda de la programación metabólica lo podemos lograr, este nuevo régimen busca mejorar el crecimiento, desarrollo y resistencia contra enfermedades desde la infancia hasta la madurez, a través de la nutrición pre y post natal.

Desde el punto de vista de la evolución, hay muchas posibles ventajas en esa tendencia del cuerpo a permanecer plástico durante su desarrollo en vez de regirse estrictamente por las instrucciones genéticas adquiridas en la concepción.

Los genes tienen gran influencia en el crecimiento de un feto. Sin embargo, diversos estudios en seres humanos y animales parecen indicar que su crecimiento se ve limitado por factores ambientales; especialmente, por los nutrientes y el oxígeno que el feto recibe.

Los estudios epidemiológicos, sobre todo los del grupo de Barker en Southampton, muestran que aquellos individuos con un bajo peso al nacimiento tienen un riesgo aumentado de padecer enfermedad cardiovascular y otras alteraciones asociadas. (SURESTE, 2022)

La cardiopatía coronaria es causada por la acumulación de placa en las arterias que van al corazón. Esto también se puede llamar endurecimiento de las arterias (arterioesclerosis). Tiene tendencia familiar y probablemente una base genética, pero estas altas y bajas de la enfermedad en el tiempo indican que hay factores ambientales, muchos de los cuales fueron identificados en la segunda mitad del siglo XX; por ejemplo, consumo de tabaco, dieta rica en grasas, obesidad y estilo de vida estresante, todos importantes en la etiología de esta enfermedad.

CONCLUSIÓN:

Una dieta completa, es vital para cada etapa de la vida desde el vientre materno ya que previene y limita la posibilidad de desarrollar enfermedades crónicas a lo largo de la vida. La relación entre el riesgo de enfermedad cardiovascular y una variedad de nutrientes, alimentos y patrones dietéticos es fundamental. A pesar de la noción bien aceptada de que la dieta tiene una influencia significativa en el desarrollo y la prevención de enfermedades cardiovasculares, los alimentos considerados saludables y dañinos han variado a lo largo de los años.

Referencias

SURESTE, U. D. (2022). *plataformaeducativauds*. Obtenido de plataformaeducativauds:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/>