

Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: *Susana Vidal Gómez*

Nombre del tema: *Alimentación Saludable*

Nombre de la Materia: *Enfermería Comunitaria*

Nombre del profesor: *Sandra Yazmín Ruiz*

Nombre de la Licenciatura: *Licenciatura en Enfermería*

Cuatrimestre: *Séptimo A*

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud.



Problemas relacionados con la alimentación humana

Los trastornos más frecuentes incluyen la **anorexia nerviosa**, la **bulimia**, el trastorno de **atracción** y **restricción de la ingesta de alimentos**



Mala nutrición



La mala nutrición es uno de los grandes problemas de vida moderna debido a las prisas y a los horarios complicados. Se ha generado que la comida chatarra gane terreno y su exceso en grasa saturada.

Enfermedades que puede provocar una mala alimentación

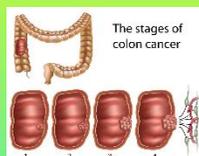
- **Diabetes:** Esta enfermedad genera que el organismo cuente con demasiada azúcar en la sangre provocando varios trastornos, siendo la principal, la baja producción de la hormona insulina.



Esta enfermedad es el producto de una dieta rica en carne, azúcares refinadas y grasas: **Osteoporosis**



- **Cáncer de colon:** Se sabe que una dieta basada en exceso de grasa y poco contenido de fibra incrementa el riesgo de padecerlo.



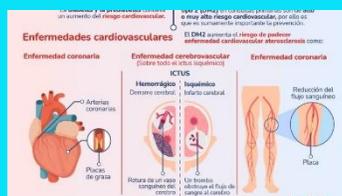
Es el incremento de peso debido a los altos consumos de comida que sobre: **Sobrepeso y Obesidad** pasa las cantidades necesarias para el organismo especialmente en lo que se refiere a grasas. Etc.



- **Hipertensión arterial:** Exceso de grasa y sal en la alimentación.



El exceso de grasa provoca aumento de colesterol malo y mayor presión arterial: **Enfermedades cardiovasculares**



Bibliografía

<https://www.minsal.cl/politicas-publicas-en-alimentación-y-nutrición>

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