

U D S

UNIDAD II

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE; NUTRICIÓN Y
SALUD PERSONAL.**

PROFESORA: LUZ ELENA CERVANTES

ALUMNA: MARIA JOSE RUIZ MEZA

TRANSTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA

Unidad 2

ALIMENTACIÓN SALUDABLE; NUTRICIÓN Y SALUD PERSONAL

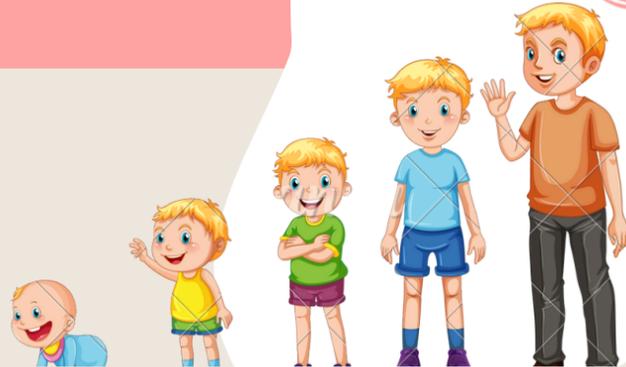


NUTRICIÓN Y CRECIMIENTO.

LA BUENA NUTRICIÓN ES VITAL PARA EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS. LA ALIMENTACIÓN DE LAS MUJERES EMBARAZADAS Y LOS NIÑOS PEQUEÑOS DEBE SER VARIADA Y NUTRITIVA. DEBE INCLUIR NUTRIENTES FUNDAMENTALES, COMO PROTEÍNAS Y ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES, QUE AYUDAN AL CRECIMIENTO Y APORTAN ENERGÍA

PERIODOS DE CRECIMIENTO EN LA INFANCIA.

- PERÍODO INTRAUTERINO (0-40 SEMANAS)
- ETAPA NEONATAL
- LACTANTE
- INFANTE PREESCOLAR
- INFANTE ESCOLAR
- ADOLESCENCIA



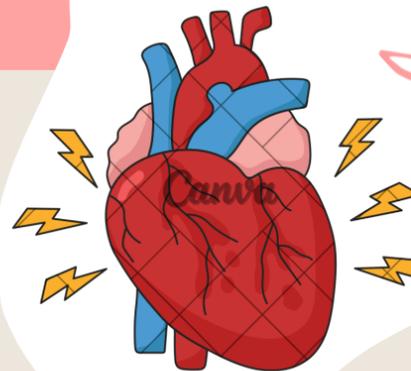
TABLAS DE CRECIMIENTO.

LAS CURVAS DE CRECIMIENTO SE EMPLEAN PARA COMPARAR LA ESTATURA, EL PESO Y EL TAMAÑO DE LA CABEZA DEL INFANTE FRENTE A NIÑOS DE LA MISMA EDAD. LAS CURVAS DE CRECIMIENTO PUEDEN AYUDARLE TANTO AL NUTRIÓLOGO O PERSONAL DE SALUD A CARGO DE HACERLE UN SEGUIMIENTO A SU NIÑO A MEDIDA QUE CRECE, COMO A LOS PADRES DE FAMILIA. LAS CURVAS DE CRECIMIENTO SE DESARROLLARON A PARTIR DE INFORMACIÓN OBTENIDA MIDIENDO Y PESANDO A MILES DE NIÑOS. A PARTIR DE ESTAS CIFRAS, SE ESTABLECIÓ EL PESO Y LA ESTATURA PROMEDIO NACIONAL PARA CADA EDAD Y SEXO

PROBLEMAS NUTRICIONALES DE LAS SOCIEDADES DESARROLLADAS.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES CONSTITUYEN UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA EN MUCHOS PAÍSES. EL INCREMENTO DE LAS TASAS DE MORTALIDAD Y LA PREVALENCIA DE FACTORES DE RIESGO (FR) OBSERVADAS EN AMÉRICA LATINA, SON LOS MÁS IMPORTANTES INDICADORES DE LA MAGNITUD DE ESTA EPIDEMIA. LAS ECV SON LA PRINCIPAL CAUSA DE MORTALIDAD EN EL MUNDO INDUSTRIALIZADO, SUPONEN UNA GRAN MORBILIDAD Y CONSUMO DE RECURSOS.



OBESIDAD

LAS PERSONAS QUE PRESENTAN OBESIDAD CENTRAL POSEEN UN ALTO RIESGO Y DEBEN SER TRATADAS PARA PERDER PESO A TRAVÉS DE UNA DIETA ADECUADA Y EL INCREMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. EL AUMENTO DE LA GRASA ABDOMINAL SE ASOCIA CON EL INCREMENTO DE RIESGO DE PADECER DE DIABETES TIPO 2, HIPERTENSIÓN ARTERIAL, DISLIPIDEMIAS, CORONARIOPATÍAS, ENTRE OTRAS. ESTA ASOCIACIÓN SE ESTABLECE FUNDAMENTALMENTE CON LA GRASA INTRAABDOMINAL, LA CUAL POSEE UNA RESPUESTA FISIOLÓGICA DISTINTA DE LA SITUADA SUBCUTÁNEAMENTE, QUE LA HACE MÁS SENSIBLE A LOS ESTÍMULOS LIPOLÍTICOS, MECANISMO POR EL CUAL SE INCREMENTAN LOS ÁCIDOS GRASOS LIBRES EN LA CIRCULACIÓN PORTAL, PUNTO DE PARTIDA PARA EL INICIO DE PROCESOS FISIOPATOLÓGICOS QUE PUEDEN DESENCADENAR LOS PROCESOS METABÓLICOS

Unidad 2

ALIMENTACIÓN SALUDABLE; NUTRICIÓN Y SALUD PERSONAL



TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO.

SON TRASTORNOS MENTALES CARACTERIZADOS POR UN COMPORTAMIENTO PATOLÓGICO FRENTE A LA INGESTA ALIMENTARIA Y UNA OBSESIÓN POR EL CONTROL DE PESO. SON TRASTORNOS DE ORIGEN MULTIFACTORIAL, ORIGINADOS POR LA INTERACCIÓN DE DIFERENTES CAUSAS DE ORIGEN BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, FAMILIAR Y SOCIOCULTURAL. SON ENFERMEDADES QUE PROVOCAN CONSECUENCIAS NEGATIVAS TANTO PARA LA SALUD FÍSICA COMO MENTAL DE LA PERSONA.

ALERGIAS ALIMENTARIAS.

UNA ALERGIJA ALIMENTARIA ES UNA REACCIÓN DEL SISTEMA INMUNITARIO QUE OCURRE POCO DESPUÉS DE HABER INGERIDO UN DETERMINADO ALIMENTO. INCLUSO UNA PEQUEÑA CANTIDAD DEL ALIMENTO QUE CAUSA LA ALERGIJA PUEDE OCASIONAR SIGNOS Y SÍNTOMAS, COMO PROBLEMAS DIGESTIVOS, URTICARIA O INFLAMACIÓN DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS. EN ALGUNOS CASOS, UNA ALERGIJA ALIMENTARIA PUEDE OCASIONAR SÍNTOMAS GRAVES O, INCLUSO, UNA REACCIÓN QUE PUEDE PONER EN RIESGO LA VIDA, LLAMADA ANAFILAXIA.



ENFERMEDADES ORALES (CARIES)

LA CARIES DENTAL ES LA ENFERMEDAD MÁS FRECUENTE DE LOS PAÍSES DESARROLLADOS, AFECTANDO INCLUSO AL 80% DE LA POBLACIÓN ESCOLAR, LA FERMENTACIÓN BACTERIANA DE LOS AZÚCARES PRESENTES EN LOS ALIMENTOS PROVOCA LA PRODUCCIÓN DE DIVERSOS ÁCIDOS QUE PRODUCE UNA DESMINERALIZACIÓN PROGRESIVA DEL ESMALTE DENTAL



ENFERMEDADES ESQUELÉTICAS.

LA DESMINERALIZACIÓN ÓSEA (BIEN EN FORMA DE OSTEOPENIA O DE OSTEOPOROSIS) PROVOCA QUE EL HUESO TENGA MÁS FACILIDAD PARA LAS FRACTURAS, ADEMÁS DE UNA CIERTA PREDISPOSICIÓN FAMILIAR Y LA EDAD (MÁS FRECUENTE EN MUJERES POSMENOPÁUSICAS POR LA DISMINUCIÓN DE ESTRÓGENOS), SE HA RELACIONADO LA INCIDENCIA DE OSTEOPOROSIS A UN BAJO CONSUMO DE CALCIO Y FÓSFORO Y VITAMINA D, ASÍ COMO A UN ELEVADO CONSUMO DE PROTEÍNAS Y CALORÍAS TOTALES.



TRASTORNO POR ATRACÓN

EL TRASTORNO POR ATRACÓN ES UNA CONDICIÓN PSICOLÓGICA DE DESORDEN ALIMENTARIO, EN LA CUAL LA PERSONA COME GENERALMENTE UNA CANTIDAD DE COMIDA MUCHO MAYOR DE LO NORMAL Y CON CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES DE BAJO VALOR

