

## Alimentos y nutrición

### Enfermedades nutricionales

Una **alimentación balanceada** consiste en consumir diariamente alimentos que aportan todos los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar bien. Por el contrario,

una **alimentación deficiente** consiste en consumir **menos o más de los nutrientes**

requeridos para tener una vida saludable.

Una alimentación deficiente causa **enfermedades nutricionales**, es decir, padecimientos

causados por la falta o el exceso de nutrientes.

Si una persona consume menos de los nutrientes que necesita para vivir, puede sufrir

enfermedades como **anemia**, **desnutrición** y **raquitismo**. Si se ingieren más de los

nutrientes requeridos se puede padecer **obesidad**.

### 3. Estudia la información sobre las causas, síntomas y medidas de prevención de las algunas enfermedades nutricionales.

#### Anemia

Es la deficiencia de **glóbulos rojos** sanos,

causada por falta de nutrientes como vitamina B 12, hierro y ácido fólico, que son necesarios para la formación de esas células sanguíneas. Puede ser causada por una dieta deficiente o por otras enfermedades.

Algunos de sus **síntomas** son debilidad, falta de aire, palidez, latidos irregulares, mareos, dolor en el pecho, uñas y cabello quebradizos, labios secos, entre otros.

Para prevenir la anemia causada por una alimentación deficiente, se deben consumir alimentos que incluyan:

- **Hierro**. Está en carnes, hígado, frijoles negros, lentejas, verduras de hoja verde oscuro y frutas deshidratadas, como pasas.
- **Ácido fólico**. Se encuentra en frutas, verduras de hojas verdes oscuras, arvejas, frijoles rojos, maní, arroz y huevos.
- **Vitamina B 12**. Está en la carne, los huevos, los productos lácteos, algunos cereales y la soja.
- **Vitamina C**. Se encuentra en frutas cítricas (como naranjas y mandarinas), guayaba, pimentón, brócoli, tomate, melón y fresas. Estos también ayudan al cuerpo a asimilar el hierro.

#### Desnutrición

Se presenta cuando el cuerpo no recibe el **tipo ni la cantidad de nutrientes** que necesita, debido a una dieta desbalanceada, a la falta de consumo de alimentos, o a otras enfermedades.

Cuando una persona está desnutrida puede sufrir cansancio, mareos y peso más bajo del recomendado para su edad y sexo.

Para prevenir la desnutrición causada por una mala alimentación, se deben consumir diariamente alimentos de todos los grupos, en la cantidad adecuada para cada persona, de acuerdo con su edad, sexo, actividad, gustos y costumbres, y adaptar las comidas principales a los horarios de mayor apetito.

## Raquitismo

Es el **debilitamiento de los huesos** debido

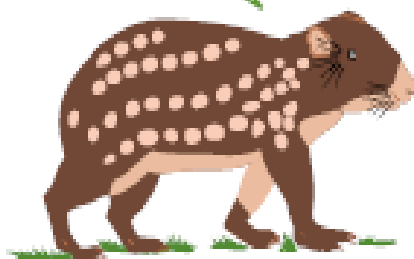
a una deficiencia extrema de vitamina D. Puede ser causado por una mala alimentación o por otras enfermedades.

Algunos síntomas del raquitismo son retraso en el crecimiento y en el desarrollo de habilidades motoras, dolor en la columna vertebral, la pelvis y las piernas, debilidad muscular y deformaciones óseas.

El raquitismo se puede prevenir con la adición de vitamina D o calcio a la dieta. La exposición a la luz solar desencadena la producción de la vitamina D. Además, alimentos como el aceite de pescado, las yemas de huevo y los pescados grasos, por ejemplo, el salmón y la sierra, contienen vitamina D. En algunos países, se añade vitamina D a algunos alimentos, como la leche y los cereales.

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio y el fósforo de los alimentos, necesarios para tener huesos sanos.

Los glóbulos rojos llevan oxígeno a todas las células del cuerpo.



## Obesidad

Es una **acumulación excesiva de grasa** en el cuerpo, que puede ser perjudicial

para la salud. Se da cuando el **índice de masa corporal (IMC)** es igual o mayor a 30. Se debe al consumo de más nutrientes de los que el cuerpo necesita, debido, principalmente a que se comen alimentos ricos en grasa, carbohidratos y azúcares en grandes cantidades, y se hace poca o ninguna actividad física.

Algunas consecuencias de la obesidad son dificultad para respirar, caminar y realizar otras actividades físicas, así como un mayor riesgo de sufrir fracturas, hipertensión, diabetes, osteoartritis y algunos tipos de cáncer, muerte prematura y discapacidad. También tiene efectos psicológicos, pues las personas obesas pueden sufrir depresión, ansiedad, baja autoestima y estrés, entre otras.

La obesidad puede prevenirse si se tiene una alimentación balanceada y se realiza al menos 30 minutos de actividad física diariamente.

