

Nivel educativo	IIº Medio
Asignatura	Biología
Nº de Ficha	9
Objetivo de Aprendizaje	Analizar las diferentes enfermedades relacionadas a la alimentación y la nutrición.

## Enfermedades Relacionadas a la Nutrición

Para empezar, te invitamos a ver el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=lvVSjKG8ZsY>

*Enfermedades Nutricionales* (Septiembre, 2021), Educación CyT. Youtube.

### En síntesis...

Cuando se ingiere una cantidad insuficiente de alimentos o un exceso de ellos, con bajo aporte nutricional, la dieta se desequilibra, provocando una alteración en el estado de la salud.

La **anorexia** sucede cuando una persona tiene la creencia de que está subida de peso. Por ello, prefiere no comer y pasar hambre con tal de bajar de peso. Esta enfermedad se inicia generalmente en la adolescencia (se puede dar tanto en mujeres como en varones). Los riesgos se relacionan con graves problemas de salud, como desnutrición, deterioro anímico, físico y fisiológico, anemia, esterilidad, trastornos hormonales e incluso la muerte.

Una persona con **bulimia** es aquella que no puede dominar la necesidad e ingerir grandes cantidades de alimento. Luego de consumirlos, les invade un gran temor a engordar. Suele alternarse con episodios de ayuno o de muy poca ingesta de alimentos, pero al poco tiempo vuelven a sufrir episodios de ingesta compulsiva.

La **desnutrición** ocurre cuando existe una dieta con déficit calórico, es decir, se ingiere una cantidad de alimentos que no alcanza a cubrir los requerimientos energéticos mínimos. También se puede producir porque los alimentos ingeridos no aportan los nutrientes necesarios en proporciones adecuadas. El cuerpo lo compensa consumiendo sus propias moléculas: primero los carbohidratos, luego los lípidos y, por último, las proteínas.

La **obesidad** se produce por una dieta con exceso calórico, es decir, se consume una cantidad de alimentos superior a los requerimientos energéticos. En estas condiciones, el cuerpo almacena el exceso de energía en forma de grasa, lo que aumenta la masa corporal.

## Ahora ejercitemos

1. Completa la siguiente tabla:

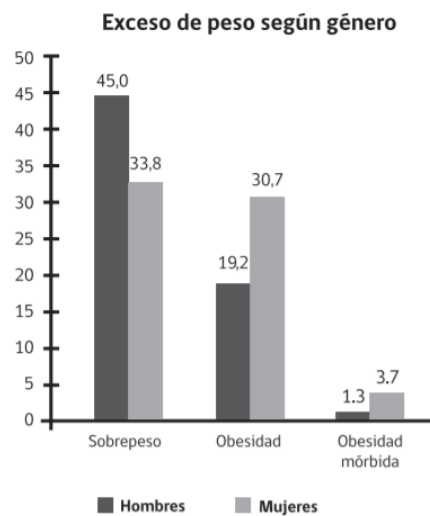
Enfermedad	Principales Características	Consecuencias para la Salud
Bulimia		
Obesidad		
Anorexia		
Desnutrición		

2. En tu cuaderno, realiza un breve afiche sobre una de las enfermedades estudiadas que incluya:

- Nombre del trastorno alimenticio
- En qué consiste el trastorno alimenticio
- Causa de la aparición del trastorno alimenticio
- Síntomas del trastorno alimenticio
- Consecuencias que trae el trastorno alimenticio para la persona afectada
- Medidas preventivas

### Completa tu ticket de salida

1. En el siguiente gráfico se muestran los resultados obtenidos de una Encuesta Nacional de Salud sobre exceso de masa en hombres y mujeres, en el año 2010.



A partir de lo representado en el gráfico, ¿cuál de las siguientes afirmaciones es correcta?

- Los hombres son más obesos que las mujeres
- El 33,6% de las mujeres tiene exceso de masa
- Hay un mayor porcentaje de hombres que de mujeres con obesidad
- Hay un mayor porcentaje de hombres que de mujeres con sobrepeso

2. ¿Cuál de las siguientes enfermedades se asocia a la falta de ejercicio regular conocida como sedentarismo?
- a) Miopía
  - b) Alergia
  - c) Obesidad
  - d) Cáncer pulmonar
3. Si tuvieras conocimiento en medicina integrativa y una persona acude a ti para orientación en prevención de enfermedades como la diabetes; ¿qué tipo de preguntas considerarías hacerle para saber qué aspectos debe mejorar para prevenir este tipo de enfermedades a futuro?
- a) Estilo de vida
  - b) Alimentación actual
  - c) Consumo de medicamentos
  - d) Uso de terapias alternativas
4. Bernardo solo comía tres veces al día. En estas comidas consumía alimentos bajos en calorías y sin grasas, por lo que comenzó a sentirse desanimado y además, tenía un retraso en su crecimiento. Estas características, ¿a qué tipo de enfermedad causada por una mala alimentación corresponde?
- a) Desnutrición
  - b) Sobrepeso
  - c) Obesidad
  - d) Resfrío

### Solucionario

1	D
2	C
3	B
4	A