

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Enfermedades relacionadas con la nutrición



ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA NUTRICIÓN

INTOXICACIONES

Producida por la ingestión de alimentos contaminados.

OBESIDAD

Caracterizada por un exceso de masa corporal, debido a una dieta con elevado consumo de grasa e hidratos de carbono.

ENFERMEDADES CARENCIALES

Producida por la falta de algún nutriente.

ANEMIAS

Carencia de hierro.

AVITAMINOSIS

Carencia de alguna vitamina.

ENFERMEDADES BUCO-DENTALES

Afectan a la boca, sobre todo a los dientes.



La caries es una enfermedad infecciosa que ataca los tejidos del diente.

ANOREXIA

Falta de alimentación por distorsión de la imagen corporal.

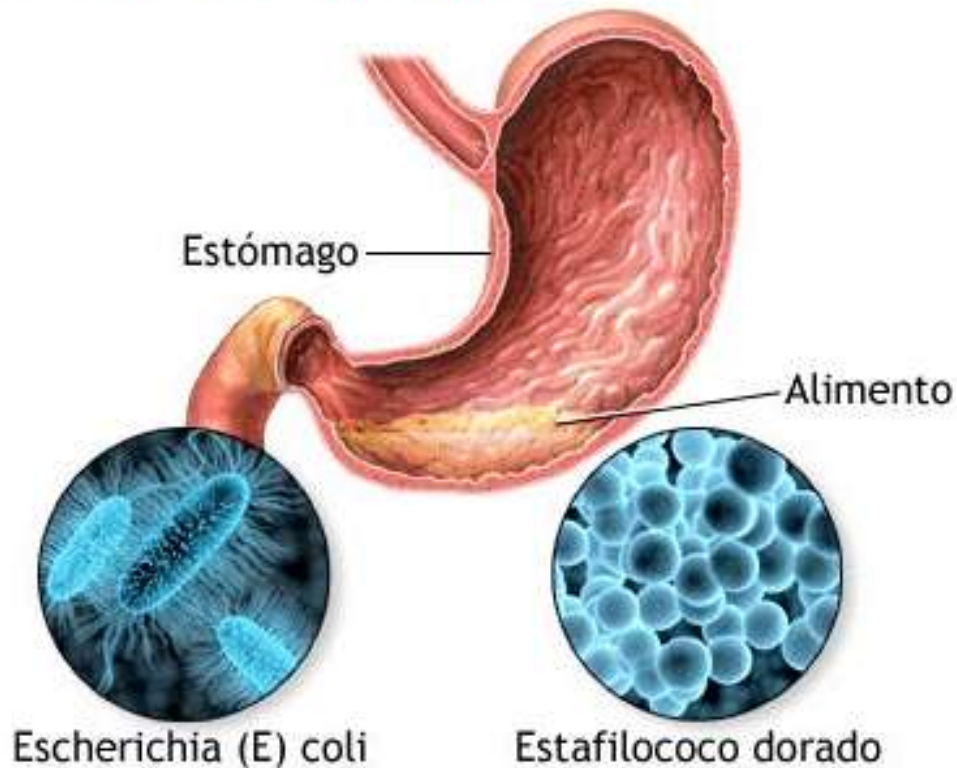
BULIMIA

Atracones de comida, seguidos de vómitos provocados.

INTOXICACIONES

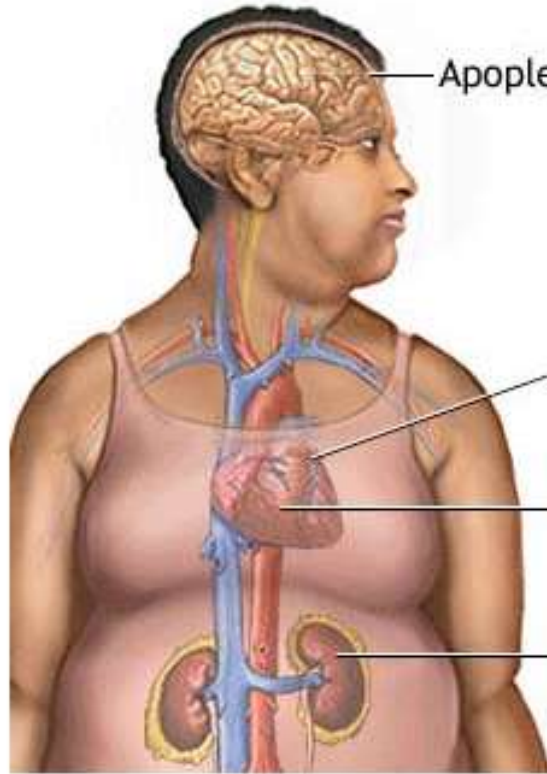


Intoxicación alimentaria



La intoxicación alimentaria se presenta al ingerir alimentos contaminados con organismos. La bacteria *Staphylococcus aureus* se puede encontrar comúnmente en las personas, pero cuando se permite su crecimiento en los alimentos, esta bacteria puede producir una toxina que causa problemas de salud tales como vómitos y diarrea. La higiene y lavado apropiado de las manos puede impedir que dicha bacteria ingrese en los alimentos que van a ser consumidos. La principal fuente de *Escherichia* son las heces de animales infectados y también se puede encontrar en el agua sin tratar. Es importante cocer los alimentos a una temperatura correcta para eliminar esta bacteria cuando haya causado la contaminación.

OBESIDAD



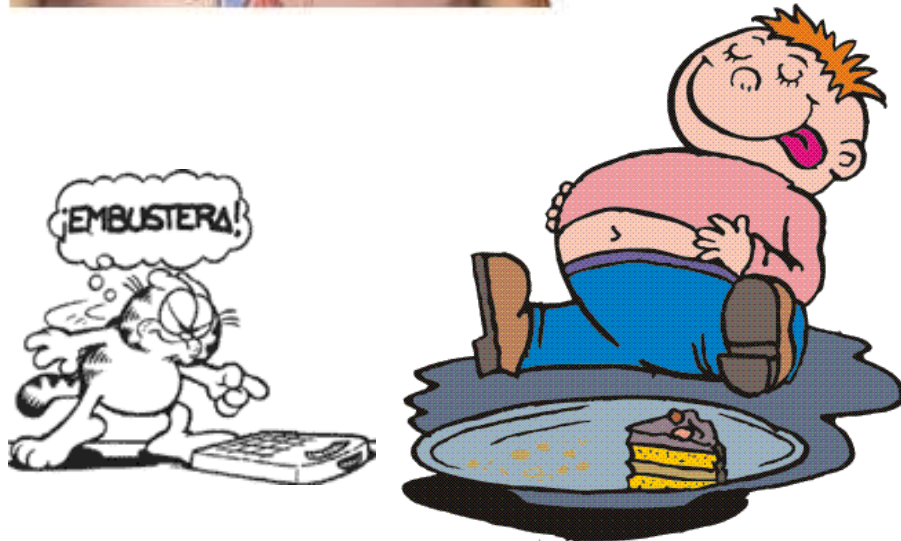
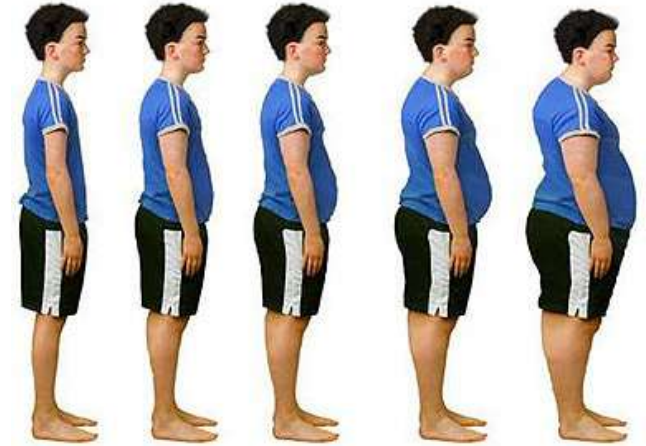
Apoplejía

Padecer sobrepeso puede llevar a que se presente presión sanguínea alta y complicaciones relacionadas

Daño en vaso sanguíneo (arteriosclerosis)

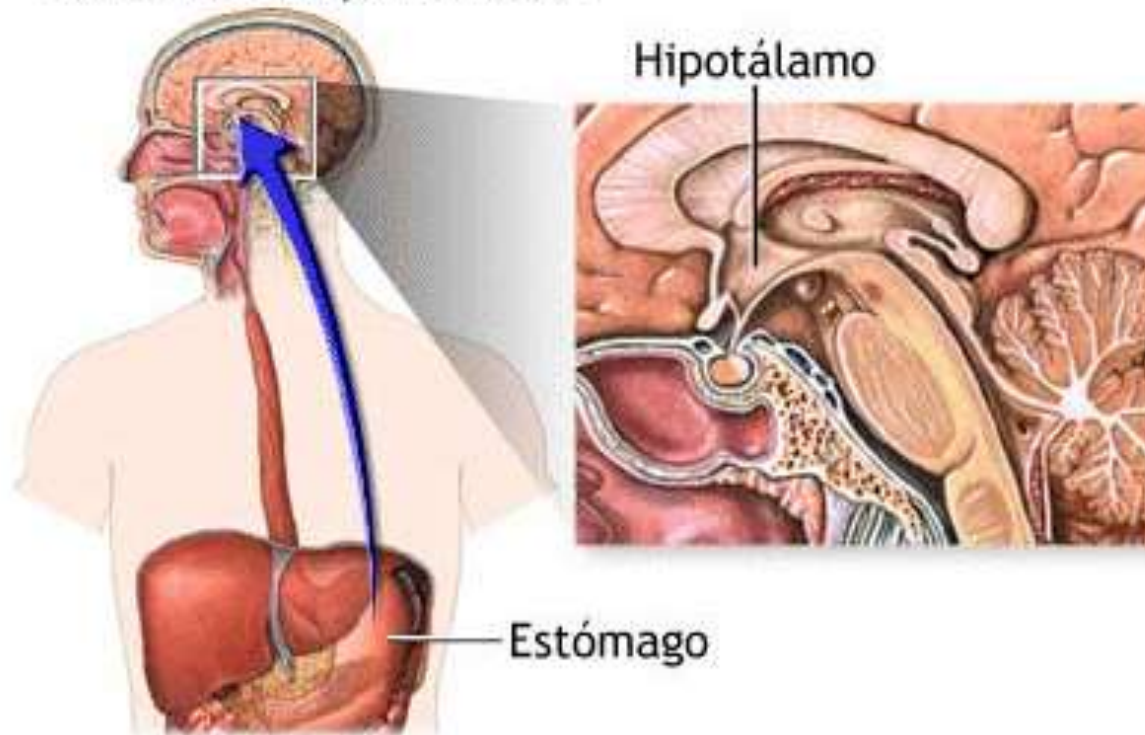
Ataque al corazón o insuficiencia cardíaca

Insuficiencia renal



Centro del hambre en el cerebro

Cuando una persona come, le toma tiempo a los nervios en el tracto digestivo superior ordenarle al centro del hambre ubicado en el hipotálamo "cerrarse" temporalmente



Al cuerpo le toma un tiempo reconocer que la persona ha comido y que desaparezca la sensación de hambre. Comer muy rápido puede hacer que la persona consuma más alimento en el mismo período de tiempo que comer despacio y permitirle al cuerpo sentirse "lleno".

OBESIDAD MÓRBIDA



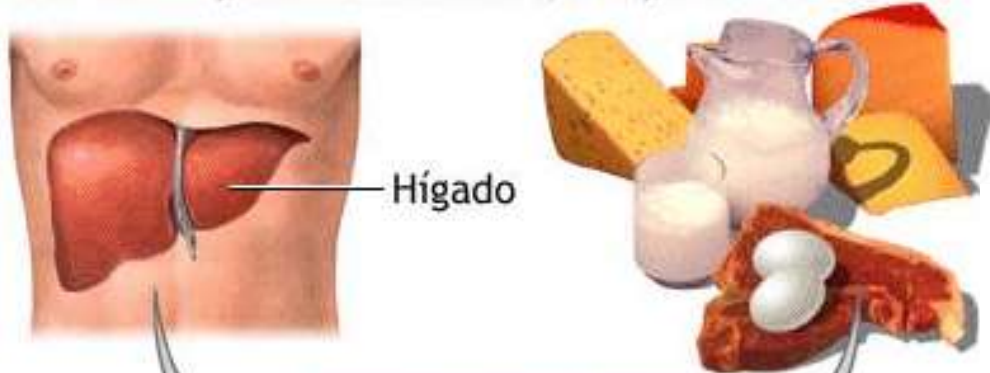
OBESIDAD MÓRBIDA



LAS GRASAS SATURADAS PUEDEN PRODUCIR COLESTEROL

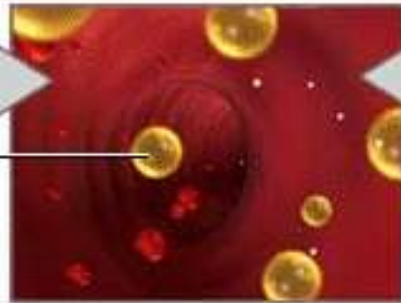
Productores de colesterol

El colesterol se produce en el hígado y también se lo consume a partir de la carne y los productos lácteos

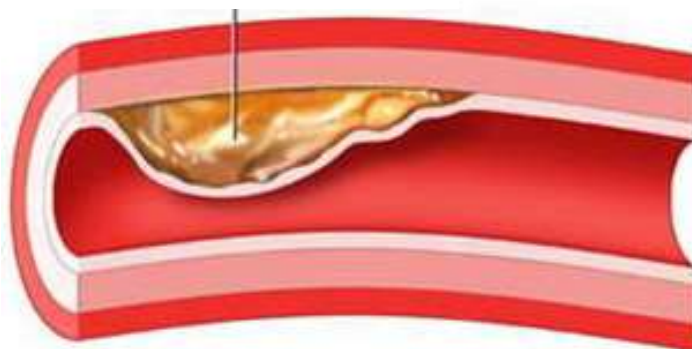


Hígado

Colesterol

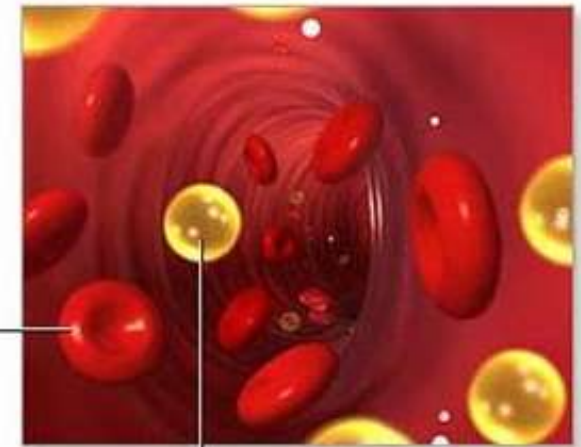


Placa de colesterol



Glóbulo rojo

Vista interior de arteria normal

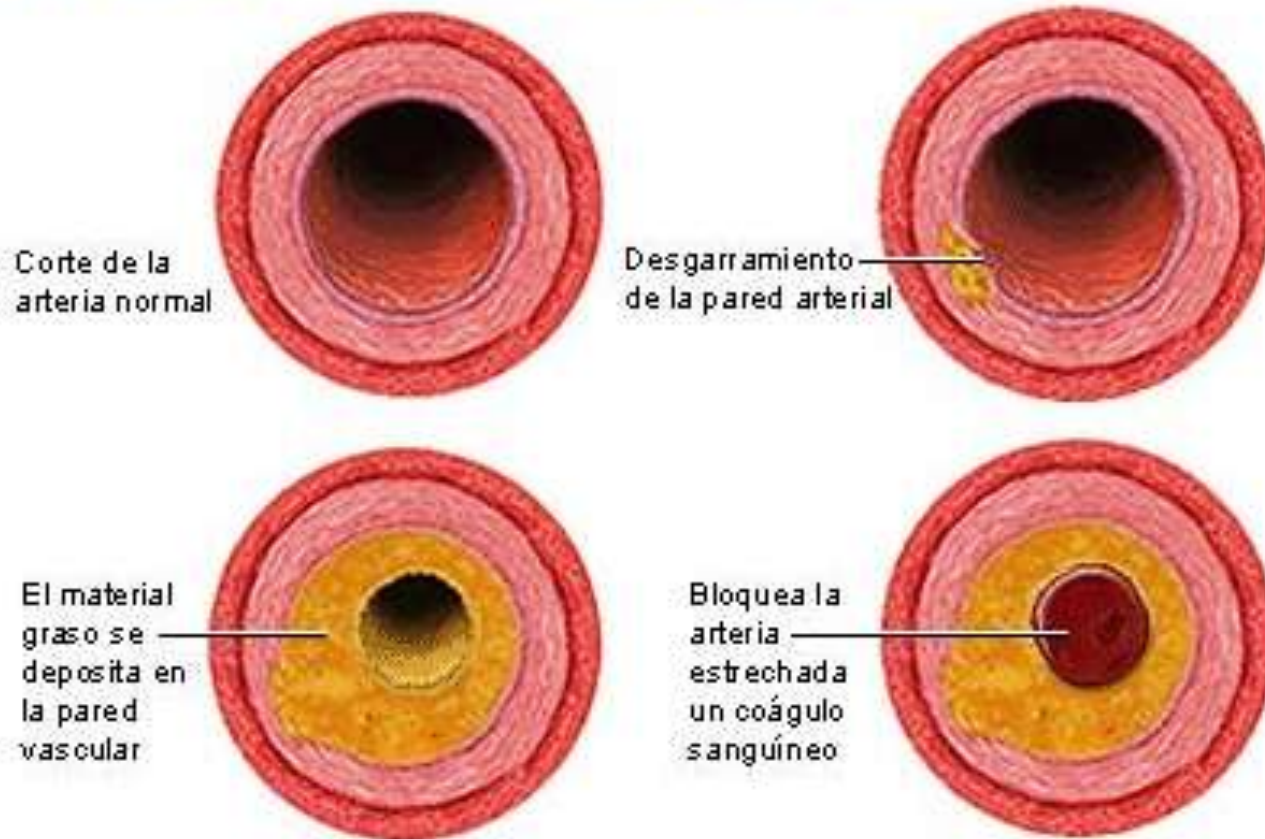


Colesterol

Corte de una sección arterial

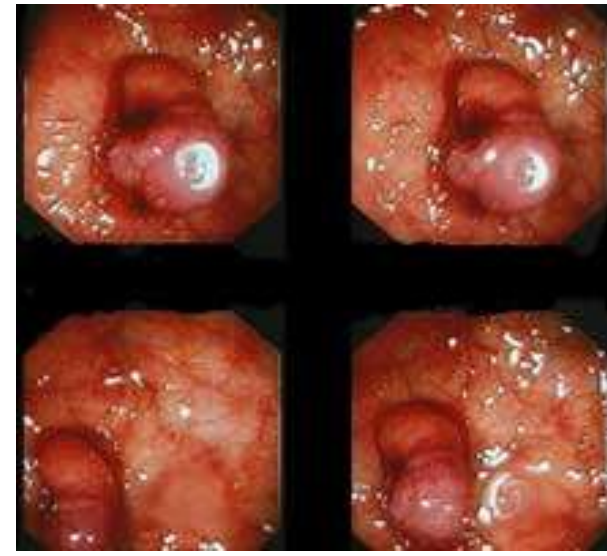
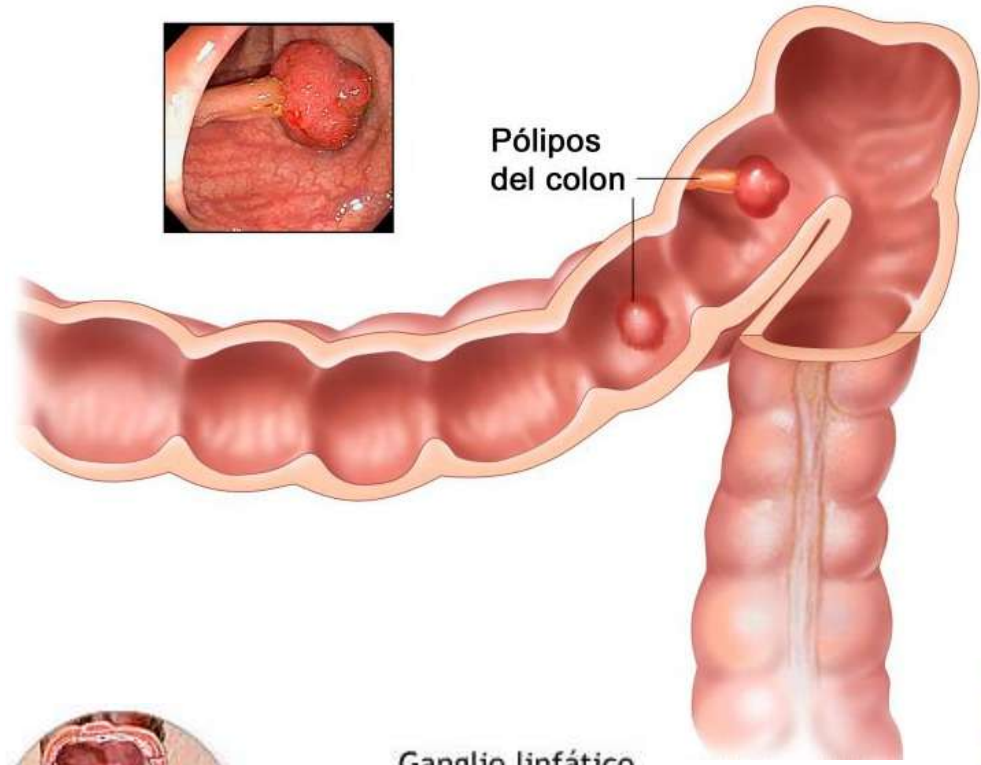
LAS GRASAS SATURADAS PUEDEN PRODUCIR COLESTEROL

Proceso de evolución de la aterosclerosis



La aterosclerosis arterial puede manifestarse cuando los depósitos de colesterol y de placa se acumulan y desgarran el revestimiento interno de la arteria. A medida que los depósitos se endurecen y ocluyen el lumen o luz arterial, disminuye la irrigación sanguínea a tejidos distantes y se puede alojar un coágulo, causando la obstrucción total de la arteria.

Hay una RELACIÓN entre la ALIMENTACIÓN y el CÁNCER de COLON



Etapa I



Etapa II



Etapa III



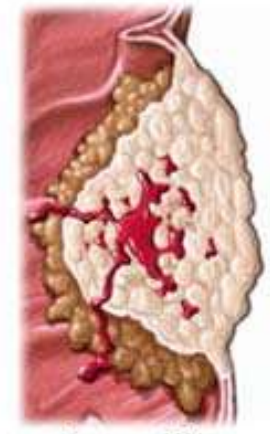
El tratamiento del cáncer de colon depende de la etapa, o gravedad, de la enfermedad



Etapa I

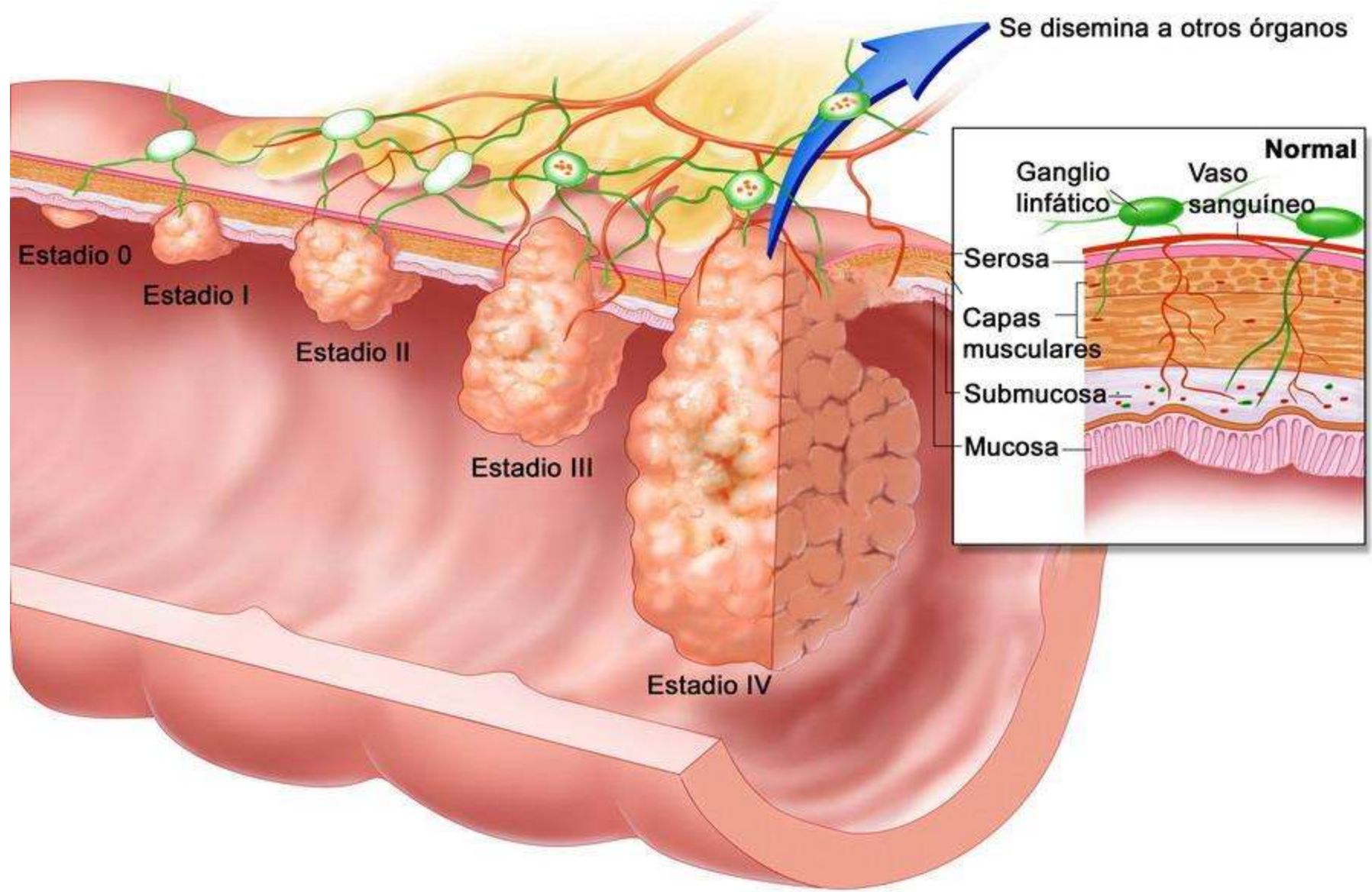


Etapa II



Etapa III

Hay una RELACIÓN entre la ALIMENTACIÓN y el CÁNCER de COLON



ANOREXIA



Anorexia



BULIMIA



BULIMIA



EFECTOS PRODUCIDOS POR LA ANOREXIA Y LA BULIMIA

ANOREXIA

Pérdida progresiva de peso.

Tensión arterial, frecuencia cardiaca bajas.

Temperatura corporal baja.

Desequilibrio hormonal grave.

Ausencia de menstruación (en mujeres).

Caída progresiva del pelo.

Sequedad en la piel.

Alteraciones dentales.

Alteraciones del tejido óseo.

BULIMIA

Sensación de debilidad, mareos y dolor de cabeza.

Alteraciones cardiacas.

Deshidratación.

Insuficiencia renal.

Irregularidades en la menstruación (en mujeres).

Caída del cabello.

Inflamación del páncreas.

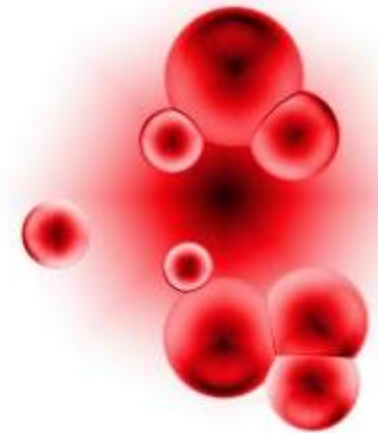
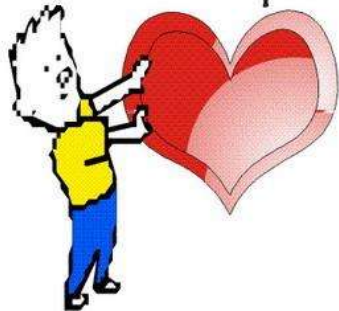
Alteraciones dentales.

Trastornos digestivos.

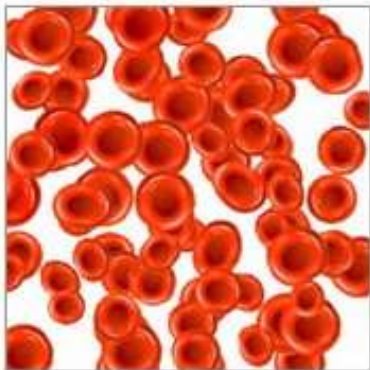


La Anemia

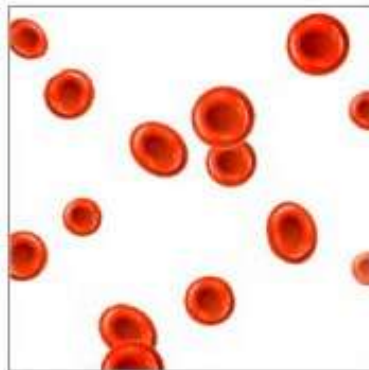
por deficiencia de hierro



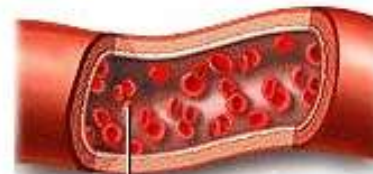
Cantidad normal de glóbulos rojos



Cantidad de glóbulos rojos indicativa de anemia



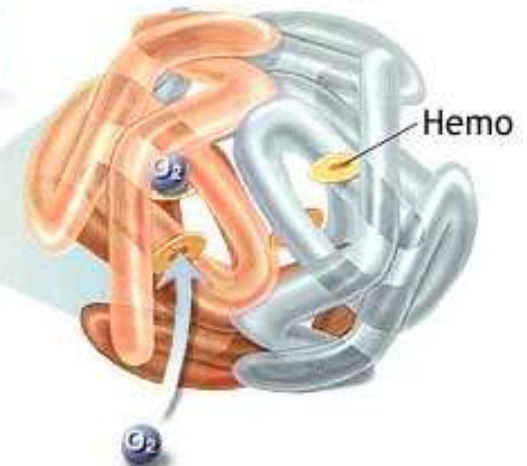
Hemoglobina



Glóbulo rojo

Los glóbulos rojos contienen cientos de moléculas de hemoglobina que transportan oxígeno

Molécula de hemoglobina



El oxígeno se fija al hemo en la molécula de hemoglobina

ANEMIAS NUTRICIONALES. ANEMIA FERROPÉNICA

El cuerpo necesita hierro para fabricar hemoglobina.



La hemoglobina es necesaria para que los glóbulos rojos lleven el oxígeno respirado a todo nuestro cuerpo.

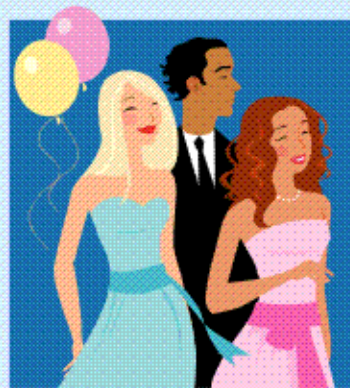


Por: Fernando Flores Escudero
espiritu64@gmail.com

Si no hay suficiente hierro disponible, la producción de hemoglobina es limitada.

¿Quiénes son más propensos a tener anemia?

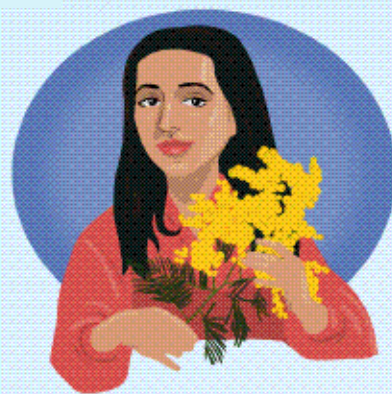
Niños pequeños



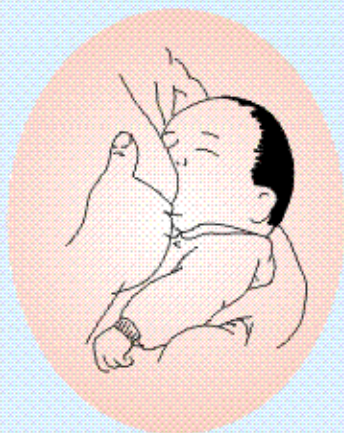
Adolescentes



Gestantes



Mujeres en edad fértil

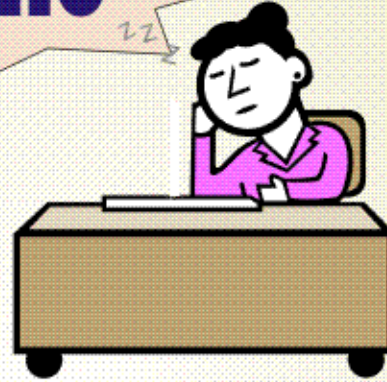


Lactantes

Los niños y mujeres que se enferman frecuentemente tienen más riesgo de contraer anemia

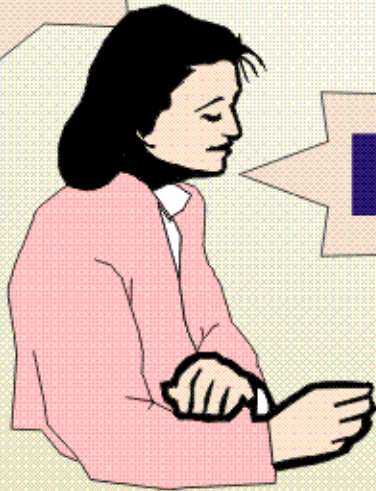
Características de las personas anémicas

Sueño



Cansancio

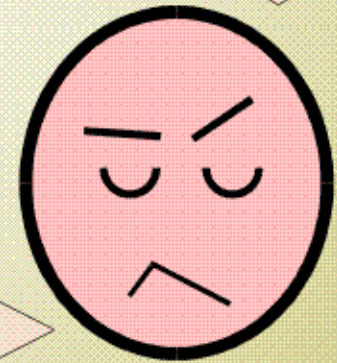
Frío



Palidez

Desgano

Apatía



¿Qué consecuencias trae la Anemia?

Aumenta riesgo de enfermedades

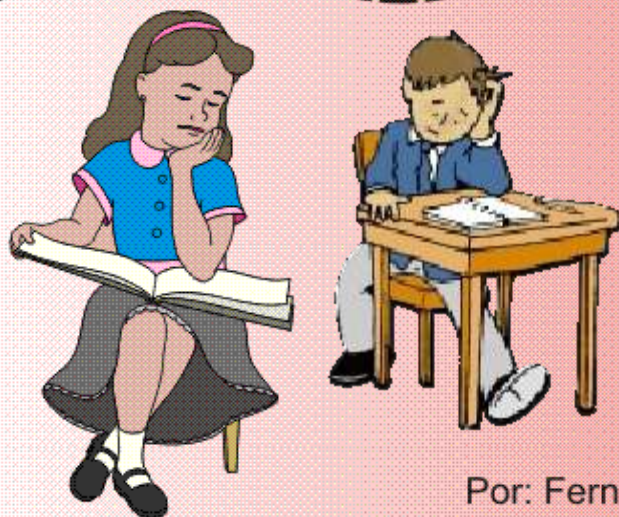
Mejor protegido contra enfermedades

No rinde en el colegio

No rinde en actividades físicas

Mejor rendimiento en actividades físicas

Mayor rendimiento escolar



Por: Fernando Flores Escudero
espiritu64@gmail.com

Con Anemia

Sin Anemia

Evitar los alimentos Enemigos del hierro



Gaseosas



Infusiones

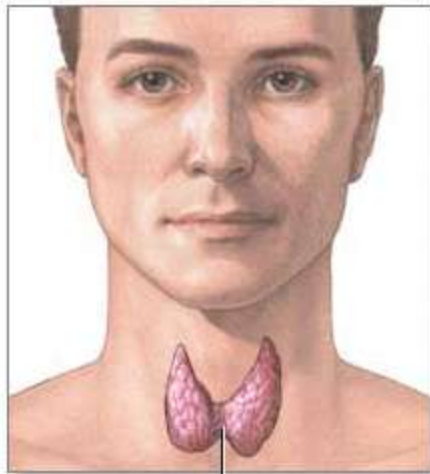


Té



Café

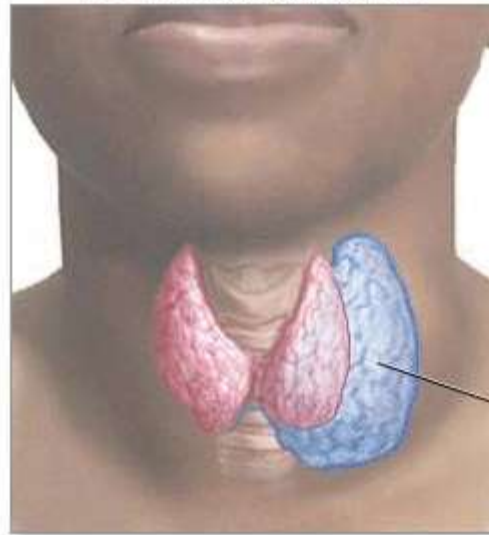
BOCIO (enfermedad carencial) (falta de yodo)



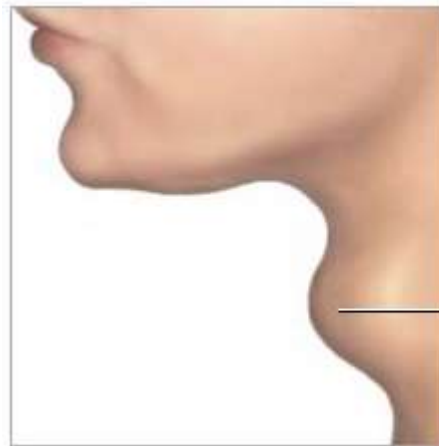
Tiroides

Hipertiroidismo

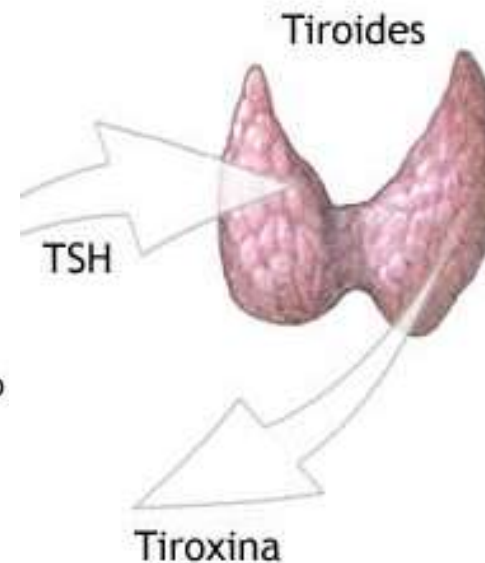
Hipertiroidismo causado por el adenoma tiroideo



Tiroides hipertrófica (bocio)



Bocio



La pituitaria segrega la hormona estimulante de la tiroides (TSH), la cual estimula la glándula tiroides a que segregue hormonas que afectan el metabolismo del cuerpo.

AVITAMINOSIS: XEFOFTALMIA (carencia vit. A)

Fonte: Instituto Helen Keller



XEROSE

Fonte: Sightandlife



MANCHA DE BITOT



Fonte: Sightandlife



MANCHA DE BITOT

Fonte: Sightandlife



CERATOMALÁCIA

Enfermedad caracterizada por la desecación y resquebrajamiento de la *conjuntiva ocular*.
Tb. se produce *ceguera nocturna*.



AVITAMINOSIS: RAQUITISMO (carencia vit. D)

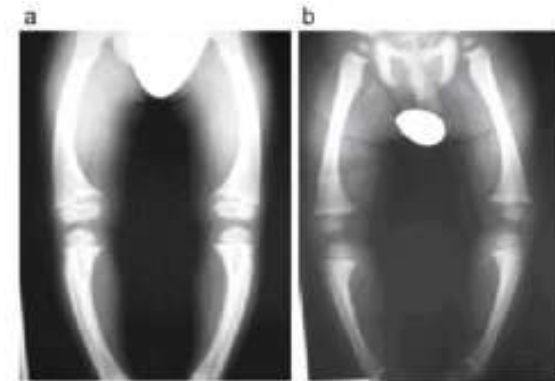


La deficiencia o incapacidad de utilizar la vitamina D puede ocasionar el raquitismo, que es el debilitamiento y ablandamiento de los huesos causado por la pérdida de calcio extrema



Normal

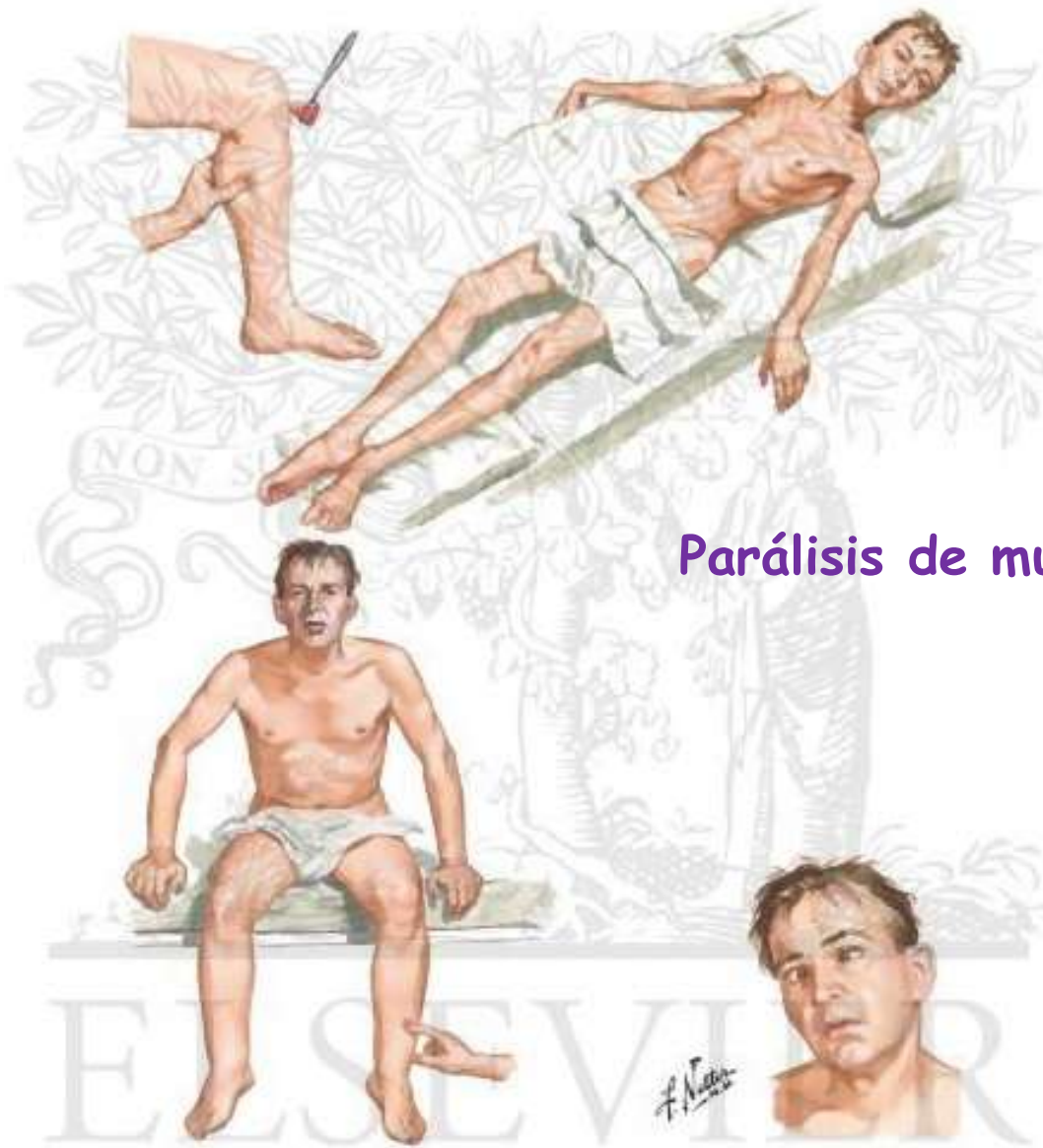
Raquitismo



Es una insuficiente calcificación del *esqueleto y dientes* por una escasa absorción intestinal del calcio y del fósforo.

Un signo del raquitismo es arqueamiento de las piernas en los niños.

AVITAMINOSIS: BERI-BERI (carencia vit. B₁)



Parálisis de músculos y piernas.

AVITAMINOSIS: PELAGRA (carencia vit. B₃)

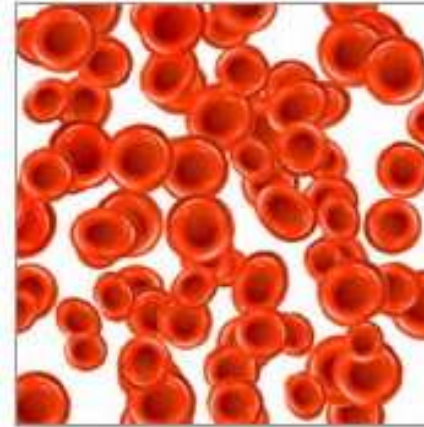


Caracterizada por un eritema rosado de la piel, trastornos digestivos (vómitos y diarreas), debilidad general y alteraciones del SNC. En casos graves se producen parálisis y trastornos mentales.

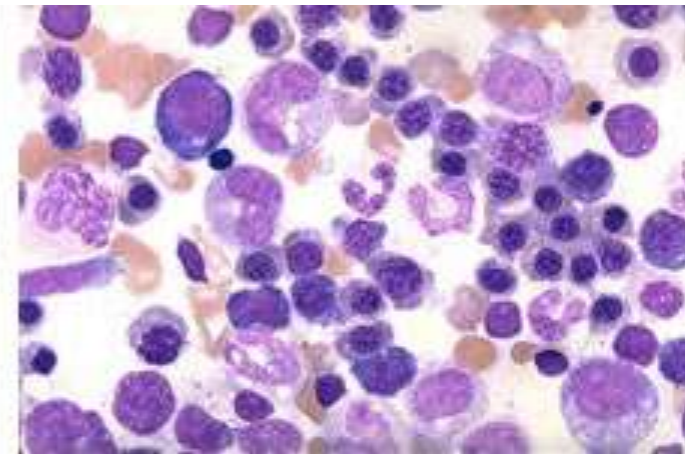
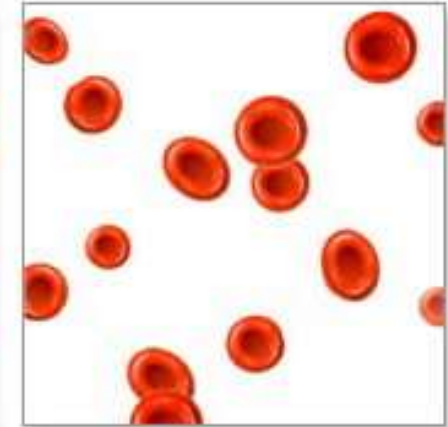
AVITAMINOSIS: ANEMIA PERNICIOSA (carencia vit. B₁₂)

Es un trastorno sanguíneo que se caracteriza por el agrandamiento anormal de los glóbulos rojos, que así se rompen con facilidad, originado por una deficiencia de las vitaminas B₁₂ (cobalamina) y B₉ (ácido fólico).

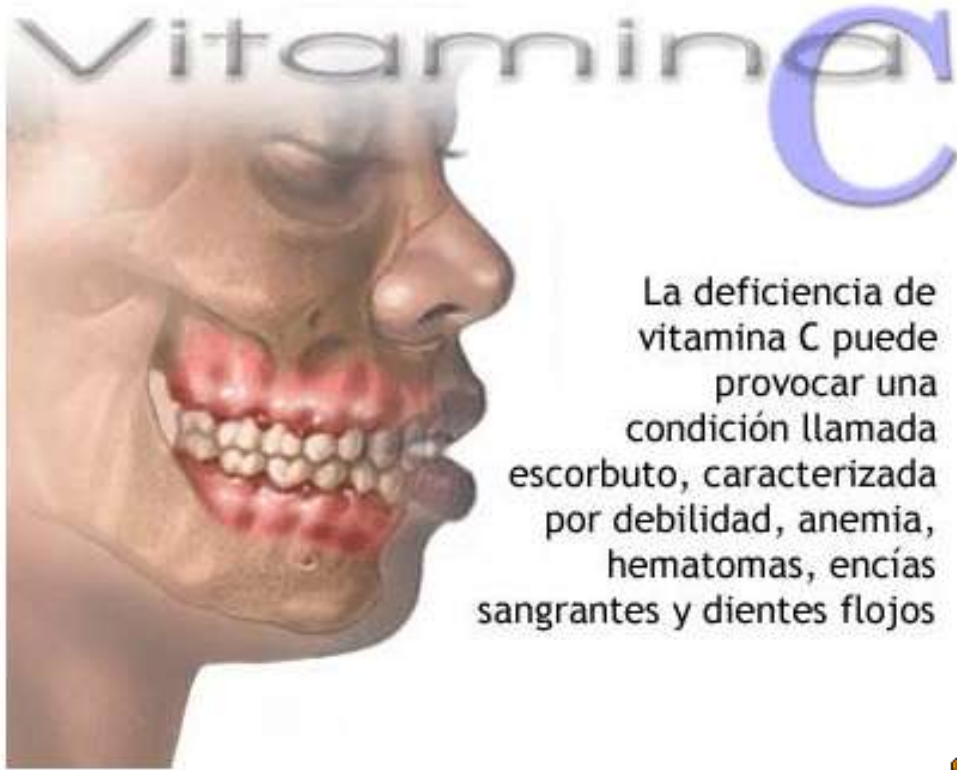
Cantidad normal de glóbulos rojos



Cantidad de glóbulos rojos indicativa de anemia



AVITAMINOSIS: ESCORBUTO (carencia vit. C)



La deficiencia de vitamina C puede provocar una condición llamada escorbuto, caracterizada por debilidad, anemia, hematomas, encías sangrantes y dientes flojos



MALNUTRICIÓN



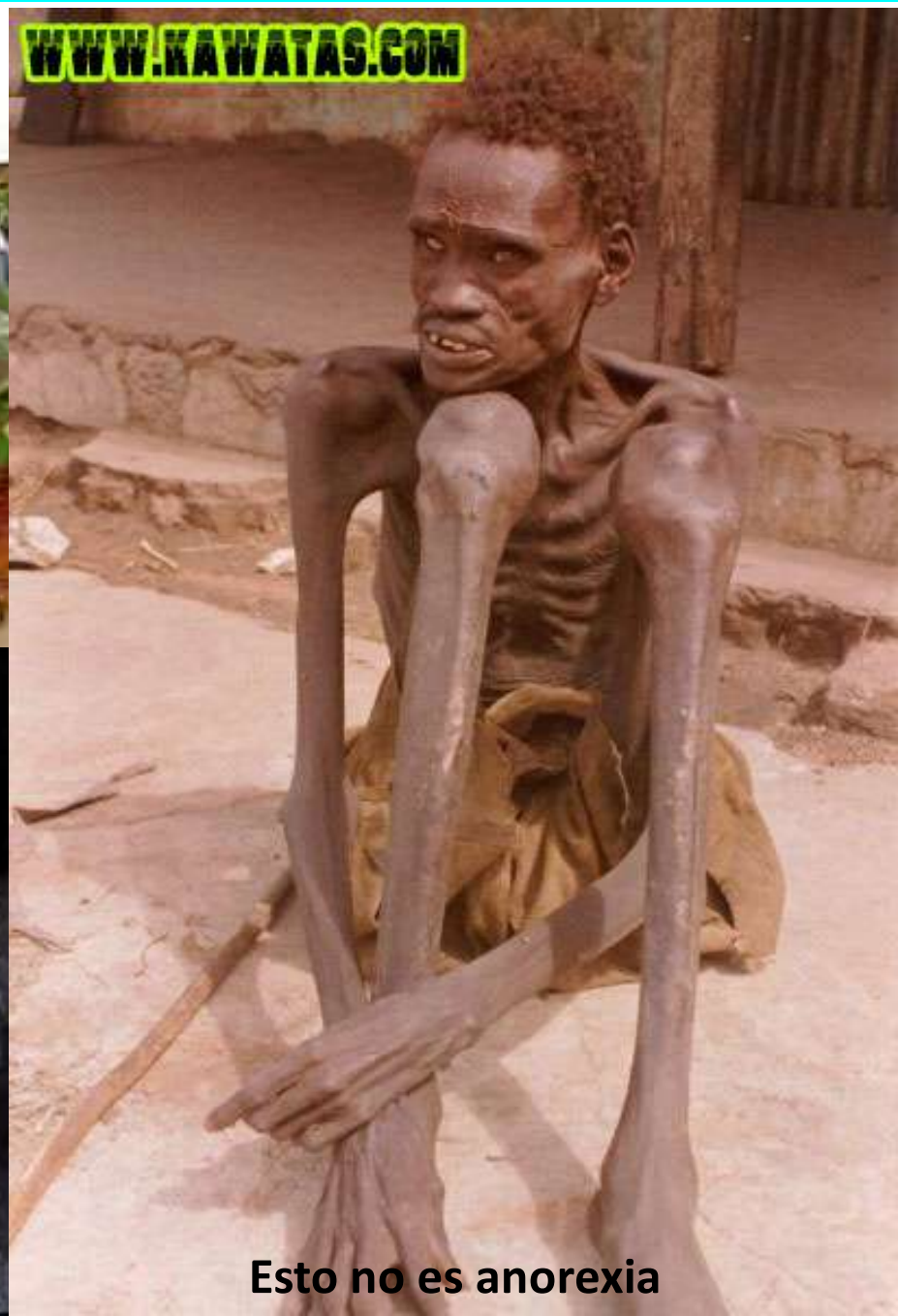
ENFERMEDADES CARENCIALES. MALNUTRICIÓN



ENFERMEDADES CARENCIALES. MALNUTRICIÓN



ENFERMEDADES CARENCIALES. MARASMO (desnutrición extrema)



WWW.KAWATAS.COM

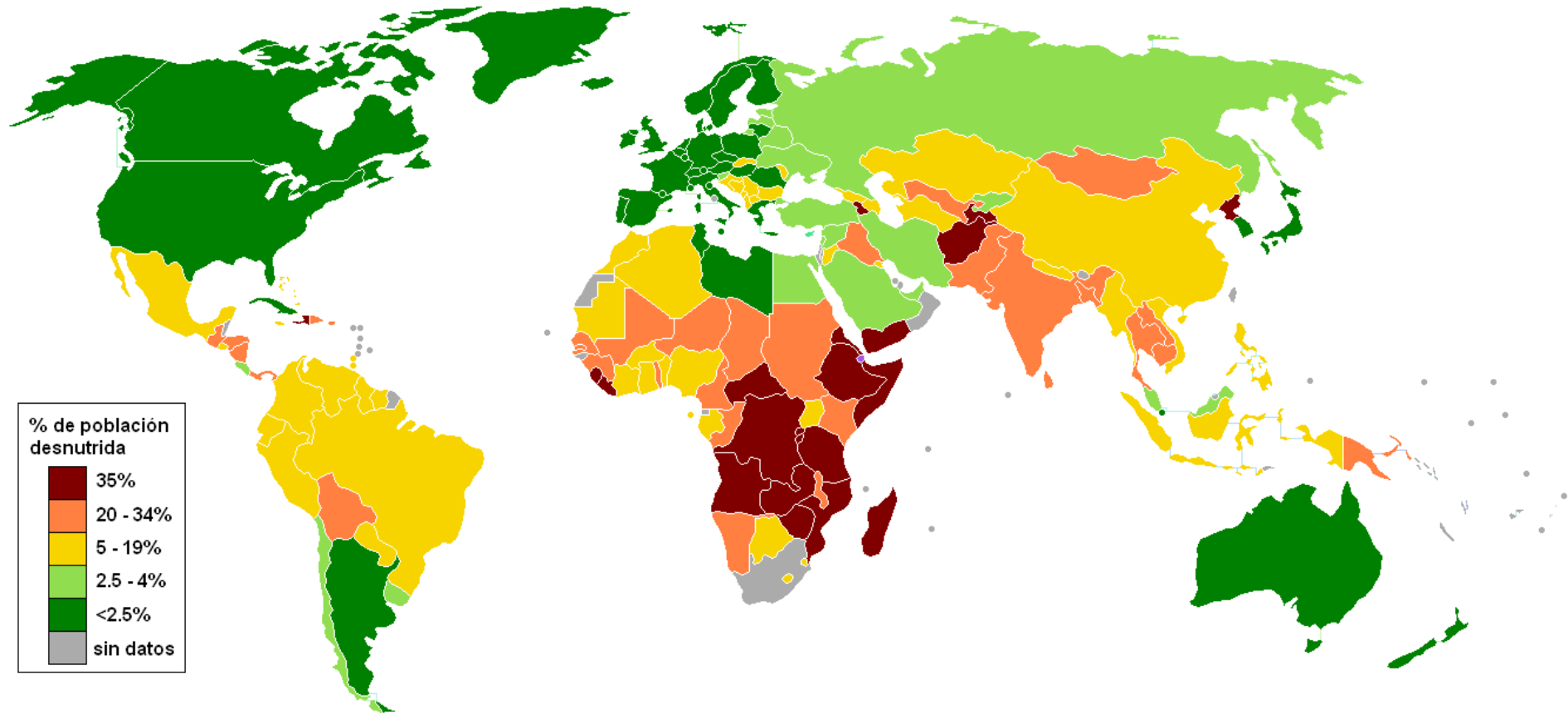


Esto no es anorexia

ENFERMEDADES CARENCIALES. MARASMO (desnutrición extrema)



PORCENTAJE DE PERSONAS DESNUTRIDAS



ENFERMEDADES CARENCIALES. KWASHIORKOR (falta de proteínas)

kwashiorkor



normal hair
old man or wizen
appearance
thin limbs with
little muscle or fat
very underweight
body

marasmus



Normal



Kwashiorkor



ENFERMEDADES CARENCIALES. KWASHIORKOR (falta de proteínas)



FIN

