

Pasos para una alimentación saludable

Tema 2. Los efectos de la alimentación en la salud en la salud



Las enfermedades y la alimentación

Las enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y cáncer, son muy comunes en la población y las hemos llegado a ver como normales; sin embargo, **muchas de éstas se pueden evitar según nuestro estilo de vida y tipo de alimentación.**



Conceptos relevantes

Alimentación

- Acto voluntario y consciente que además se considera como un vehículo de socialización que facilita las relaciones humanas.

Apetito

- Sensación que se tiene cuando se quiere ingerir un alimento en particular.

Hambre

- Sensación fisiológica que se presenta cuando han transcurrido varias horas después de la última toma de alimentos.

Efectos en la salud por exceso de alimentación

Padecimientos que son derivados de una mala alimentación en nuestra vida diaria, a este grupo de enfermedades de les conoce como **síndrome metabólico o síndrome X.**



Efectos en la salud por exceso de alimentación

Obesidad abdominal

Circunferencia normal de cintura (sin riesgo)

- Mujeres <80 cm
- Hombres <94 cm



Imagen tomada de:

<http://www.audioarticulos.com/salud/dislipidemia/>.

Solo para fines educativos.

Efectos en la salud por exceso de alimentación



Dislipidemia

Valores óptimos:

- Colesterol total <200 mg/ dl
- Colesterol HDL >50 mg/ dl
- Colesterol LDL <130 mg/ dl
- Triglicéridos <150mg/ dl

Efectos en la salud por exceso de alimentación

Presión arterial alta



Presión arterial óptima: 120 / 80
mmHg

Elevación de glucosa en sangre



Glucosa en ayunas: 70 a 100
mg/dl

Efectos en la salud por deficiencias de alimentación

Desnutrición:

Es un estado deficiente de nutrimentos en el cuerpo, lo que incluye una deficiencia ya sea en la ingestión, absorción o utilización de los nutrimentos.



Efectos en la salud por deficiencias de alimentación

Anorexia



Bulimia



Efectos en la salud por deficiencias de alimentación

Trastornos de la conducta alimentaria:

- Ortorexia
- Vigorexia
- Megarexia



Beneficios de la alimentación equilibrada

Una alimentación correcta nos llevará a una sana **nutrición**, que es un conjunto de acciones involuntarias llevadas a cabo por nuestro organismo que tienen lugar en todas las células de nuestro cuerpo.



Beneficios de la alimentación equilibrada



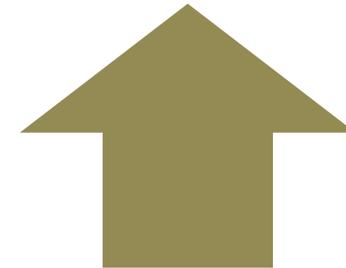
Una alimentación correcta debe ser:



variada
equilibrada



adecuada
suficiente
completa



Créditos

- Experto de contenido: Judith Merari Castro Villarreal
- Diseñadora instruccional: Alejandra L. Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

Dirección de Innovación
Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos
Tecmilenio Online
Universidad Tecmilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.