

DESNUTRICIÓN

Es una enfermedad producida por la falta o bajo consumo de alimentos sanos.

Posibles signos de desnutrición infantil

Cabello escaso, delgado u opaco

Temblores

Resequedad en la piel

Desorientación

Labios resacos o agrietados

Sueño y debilidad

Dientes opacos o con caries



Cómo prevenir la desnutrición:

- Mantener una dieta balanceada durante el embarazo.
- Amamantar de forma exclusiva los primeros 6 meses de vida.
- Iniciar la alimentación complementaria supervisada por el médico.
- Preparar de manera higiénica los alimentos.
- Llevar un control del peso y talla esperados para la edad.
- Promover una alimentación balanceada, sin bebidas azucaradas ni alimentos con altos contenidos en grasas.

¿CÓMO PUEDO PREVENIR Y RESOLVER?

Actívate. Realiza alguna actividad física, como caminar, correr, bailar, hacer algún deporte.

Toma agua. Tomar de 6 a 8 vasos de agua natural al día.

Come frutas y verduras. 5 raciones diarias de frutas y verduras frescas y de temporada.

Convive. Disfruta con tu familia y amigos de paseos al aire libre o juegos.

Mídete. Conoce tu peso y tu cintura

Dormir. De 7 a 8 horas todas las noches, te ayudara a tener mejor actividad intelectual.

Visita al médico. Es necesario hacernos un chequeo para saber si estamos sanos.

Comparte. Ahora que ya conoces los pasos anteriores, compártelos con tu familia y amigos.

Elaborado: Amanda Zapata González.



CEAJA "JOSEFA ORTIZ DE DOMINGUEZ"
CCT: 15EBA1515Z
NATALIA CABALLERO GOMEZ

Trastornos alimenticios

Los **trastornos alimentarios** son afecciones graves de salud mental. Implican problemas serios sobre cómo se piensa sobre la comida y la conducta alimenticia. Se puede comer mucho menos o mucho más de lo necesario.



#105309487

Existen 3 trastornos de conducta alimentaria

1 Anorexia Nerviosa

2 Bulimia Nerviosa

3 Trastornos por Atracones



BULIMIA



Definición

Es un trastorno alimenticio caracterizado por episodios recurrentes y frecuentes de atracones-enormes cantidades inusuales de comida son ingeridas en un corto periodo de tiempo- y por el sentimiento que se carece de control sobre el comer.



Tratamiento

Consiste en la interrupción del ciclo de atracones- purgaciones, la identificación y modificación de creencias inadecuadas sobre el peso, el cuerpo y la dieta y la resolución de los problemas emocionales que subyacen.



Causas/ detonantes

Un factor importante tiene que ver con una imagen negativa del cuerpo y la baja autoestima que poseen todos los pacientes con bulimia. Algunos detonantes de la bulimia son:

- Transiciones estresantes o cambios de la vida.
- Historia de abuso o trauma
- Un entorno (profesiones, amistades, etc) que se concentran en la apariencia.



Alarmas

- Desaparición de grandes cantidades de comida.
- Comidas a escondidas.
- Falta de control cuando come.
- Alternancia entre periodos de comer excesivamente y ayunos.
- Uso frecuente del baño después de las comidas.
- Olor a vómito.



INGESTA

Una persona con bulimia puede consumir tanto como 3,400 calorías en un poco más de una hora, y tanto como 20,000 calorías en 8 horas.

LA ANOREXIA

La **Anorexia Nerviosa** forma parte de los llamados **Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)**

En ella, existe una **pérdida significativa de peso**, consecuencia de la **reducción extrema y continuada de alimentos**



Cómo soy

Quien la padece, presenta:

- Preocupación excesiva por el peso
- Obsesión por la comida y el hecho de comer

Suele aparecer tras un evento estresante en la adolescencia y se da, de igual forma, en hombres y mujeres



Cómo me veo

¿Qué es la obesidad?

• Es una **enfermedad crónica** que se caracteriza por un exceso de peso a expensas de la grasa corporal.

• **¿Cómo se diagnostica?**

Se considera a una persona obesa cuando su índice de masa corporal o IMC (peso en Kg/talla² en m) es superior a 30 Kg/m². Las últimas estadísticas reflejan que, en España, padece obesidad el 14,5% de la población adulta entre los 25 y los 60 años.



Tipos de obesidad

• La obesidad se clasifica según el IMC (Tabla 2) y es importante, también, tener presente cómo se distribuye la grasa en el cuerpo para conocer el mayor o menor riesgo cardiovascular de la enfermedad. Con esta finalidad se utiliza el índice de la medida cintura/cadera (Tabla 3).

Tabla 2. Clasificación del sobrepeso y la obesidad según el IMC (SEEDO 2000)
IMC = Peso (kg)/Altura²(m)

Valores límites del IMC	
IMC < 18,5	Peso insuficiente
18,5-24,9	Normopeso
25-26,9	Sobrepeso grado I
27-29,9	Sobrepeso grado II (preobesidad)
30-34,9	Obesidad de tipo I
35-39,9	Obesidad de tipo II
40-49,9	Obesidad de tipo III (mórbida)
>50	Obesidad de tipo IV (extrema)

¿Se puede prevenir la obesidad?

• Un sobrepeso inicial puede ser desencadenante de obesidad y de patologías asociadas.

• La obesidad debe prevenirse desde el embarazo y la edad infantil.

• El ejercicio físico junto con la dieta son los dos puntos esenciales en la prevención de la obesidad, siendo la dieta mediterránea muy aconsejable para mantener un peso idóneo.

