

## DIETAS / HÁBITOS ALIMENTARIOS / ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA SALUD

1. Define DIETA ALIMENTARIA:

2. Completa:

Una DIETA SALUDABLE es aquella que es \_\_\_\_\_,  
es decir, suministra los nutrientes \_\_\_\_\_, energéticos y  
estructurales necesarios en la \_\_\_\_\_ adecuada.

3. Marca las opciones correctas (marcando sobre la opción, cambia de color):

### DESNUTRICIÓN

Puede causar enfermedades graves en el APARATO CIRCULATORIO o problemas metabólicos o psíquicos.

Se debe a la carencia de nutrientes esenciales (como hierro, vitaminas o calcio).

Se produce cuando se ingiere mayor cantidad de nutrientes energéticos de los que precisa el organismo.

Se produce a causa de la ingesta de nutrientes, especialmente de proteínas y glúcidos.

Está muy relacionada con la pobreza y afecta fundamentalmente a niños, cuyo desarrollo se ve limitado.

Puede producir enfermedades como la ANEMIA (falta de hierro), el ESCORBUTO (falta de vitamina C) o el RAQUITISMO (falta de calcio)

Su causa más frecuente es la sobrealimentación, aunque también pueden ser factores genéticos o sociales.

Origina enfermedades graves, como el MARASMO (falta de alimentos) y el KWASHIORKOR (falta de proteínas)

Se debe a la exclusión de la dieta de nutrientes esenciales, bien por decisión propia o por no tener acceso a determinados alimentos.

## ENFERMEDADES CARENCIALES

Puede causar enfermedades graves en el APARATO CIRCULATORIO o problemas metabólicos o psíquicos.

Se debe a la carencia de nutrientes esenciales (como hierro, vitaminas o calcio).

Se produce cuando se ingiere mayor cantidad de nutrientes energéticos de los que precisa el organismo.

Se produce a causa de la ingesta de nutrientes, especialmente de proteínas y glúcidos.

Está muy relacionada con la pobreza y afecta fundamentalmente a niños, cuyo desarrollo se ve limitado.

Puede producir enfermedades como la ANEMIA (falta de hierro), el ESCORBUTO (falta de vitamina C) o el RAQUITISMO (falta de calcio)

Su causa más frecuente es la sobrealimentación, aunque también pueden ser factores genéticos o sociales.

Origina enfermedades graves, como el MARASMO (falta de alimentos) y el KWASHIORKOR (falta de proteínas)

Se debe a la exclusión de la dieta de nutrientes esenciales, bien por decisión propia o por no tener acceso a determinados alimentos.

## OBESIDAD

Puede causar enfermedades graves en el APARATO CIRCULATORIO o problemas metabólicos o psíquicos.

Se debe a la carencia de nutrientes esenciales (como hierro, vitaminas o calcio).

Se produce cuando se ingiere mayor cantidad de nutrientes energéticos de los que precisa el organismo.

Se produce a causa de la ingesta de nutrientes, especialmente de proteínas y glúcidos.

Está muy relacionada con la pobreza y afecta fundamentalmente a niños, cuyo desarrollo se ve limitado.

Puede producir enfermedades como la ANEMIA (falta de hierro), el ESCORBUTO (falta de vitamina C) o el RAQUITISMO (falta de calcio)

Su causa más frecuente es la sobrealimentación, aunque también pueden ser factores genéticos o sociales.

Origina enfermedades graves, como el MARASMO (falta de alimentos) y el KWASHIORKOR (falta de proteínas)



Se debe a la exclusión de la dieta de nutrientes esenciales, bien por decisión propia o por no tener acceso a determinados alimentos.

4. Marca la opción correcta en cada caso:

**Las intolerancias:**

**Está relacionada, generalmente, con la INCAPACIDAD PARA TOMAR UN ALIMENTO, BIEN POR QUE NO NOS GUSTE o PORQUE NO LO TENGAMOS AL ALCANCE.**

**Están relacionadas, generalmente, con la INCAPACIDAD PARA DIGERIR UN DETERMINADO NUTRIENTE.**

***Las alergias:***

***Provocan una reacción al sistema inmunitario que, si persiste en el tiempo, puede llegar a producir la muerte.***

***Provoca una reacción en el intestino delgado que produce números trastornos intestinales.***

**Las intoxicaciones alimentarias:**

**Se producen cuando se ingieren alimentos o agua que contienen bacterias, parásitos, virus o toxinas. Es debido a la falta de algún nutriente esencial en nuestra dieta.**

**Se producen cuando se ingieren alimentos o agua que contienen bacterias, parásitos, virus o toxinas. Es debido a la contaminación de un alimento o a su manipulación incorrecta.**

5. Elige la opción correcta:

***Infeción alimentaria poco frecuente pero muy grave provocada por la bacteria *Listeria monytoenes*, se debe a la contaminación de alimentos como la leche cruda, carne cruda, embutidos o patés.***

***Intolerancia al gluten: causante de trastornos intestinales***

***Una bacteria que puede contener las mermeladas o productos enlatados por estar mal conservados produce una intoxicación grave, puede llegar a ser mortal.***

*El consumo de marisco provoca una reacción al sistema inmunitario que puede provocar la muerte*  
*Incapacidad del organismo de digerir la lactosa, azúcar presente en la leche.*

*Una bacteria que puede contener el huevo, la mahonesa o el pollo por estar contaminados produce una intoxicación grave.*

6. Une, desplazando el "cuadro" cada característica al TRASTORNO CORRESPONDIENTE:

**ANOREXIA**

**BULIMIA**

**ANOREXIA y BULIMIA**

Lleva a un estado de **DEBILIDAD** por no ingerir suficientes nutrientes, pudiendo provocar **FALLOS ORGÁNICOS IRREPARABLES**.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Se caracteriza por un **RECHAZO** a la comida debido al miedo **OBSESIVO** a engordar.

\_\_\_\_\_

Consiste en la ingesta **EXCESIVA** y **COMPULSIVA** de alimentos en periodos muy cortos de tiempo, seguido de un arrepentimiento que provoca la eliminación de los alimentos ingeridos (vómito o uso de laxantes)

