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.

LIVEWORKSHEETS

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)

LIVEWORKSHEETS

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 llagar 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:

Infección alimentaria poco frecuente pero muy grave provocada por la bacteria Listeria monytogenes, 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.

LIVEWORKSHEETS

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 <u>contaminados</u> 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.

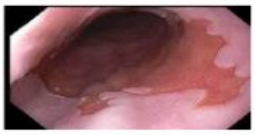
_____

_____

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)



LIVEWORKSHEETS