ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN

1. Reflexiona sobre las diferencias que reflejan estas dos fotografías. Mueve cada uno de los cuadros al lugar correspondiente:

Nutrición incorrecta

Desnutrición

Ingesta inadecuada, por exceso o por defecto.

Se ingiere una cantidad de alimentos insuficiente, debido a la falta de energía y proteínas

Directamente relacionada con la pobreza, afectando sobre todo a niños.

Provoca la aparición de enfermedades como obesidad, diabetes tipo II...

2. ¿Qué consecuencias puede tener una alimentación incorrecta? (marca las opciones correctas)

   Las alteraciones y enfermedades que producen son leves, se evitan volviendo a comer bien.

   Alteraciones y enfermedades que pueden ser graves, y en ocasiones, mortales.

Pueden deberse a la falta de higiene en la manipulación de alimentos.

La alimentación incorrecta se debe solo a la falta de alimentos, por tanto, se da en zonas subdesarrolladas.

3. ¿En quién tiene efectos más graves la desnutrición, en una persona de 35 años o en un niño de 6? ¿Por qué?

En un adulto porque sus necesidades nutricionales son más altas que en un niño de 6 años.

En un niño de 6 porque está desarrollando su organismo, mientras que en un adulto su crecimiento ha finalizado.

Tiene efectos por igual, solo que son más evidentes en un niño de 6 años.

4. Marca la opción correcta en cada caso:

LAS ENFERMEDADES CARENCIALES:

Son producidas por la ingesta excesiva de alimentos ricos en grasa saturadas y azúcares.

Son producidas por la falta de nutrientes esenciales, como vitaminas, aminoácidos y sales minerales.

Son producidas por la ingesta excesiva de azúcar a lo largo del tiempo, haciendo que las células dejen de ser sensibles a la insulina.

LA DIABETES TIPO II

Son producidas por la ingesta excesiva de azúcar a lo largo del tiempo, haciendo que las células dejen de ser sensibles a la insulina.

Son producidas por la falta de nutrientes esenciales, como vitaminas, aminoácidos y sales minerales.

Son producidas por la ingesta excesiva de alimentos ricos en grasa saturadas y azúcares.

5. Marca las enfermedades que se deben a carencia de alguna vitamina:

Beriberi Bocio Anemia Anorexia

Pelagra Intolerancia a la lactosa

6. Relaciona las dos columnas:

Pelagra	Carencia de vitamina.
Anemia	Aporte insuficiente de yodo
Bocio	Ausencia de aminoácidos esenciales
Esterilidad	Déficit de hierro

7. Elige la opción correcta en cada caso:

ANOREXIA	INTOLERANCIA
INTOXICACIONES	BULIMIA
ALERGIAS ALIMENTARIAS	

8. Marca las opciones que correspondan:

ANOREXIA

Se caracteriza por la ingesta excesiva y compulsiva de alimentos en periodos muy cortos de tiempo.

Se caracteriza por el rechazo a la comida debido a un miedo obsesivo a engordar.

Lleva a un estado de debilidad por ingesta insuficiente y carencia de nutrientes esenciales.

Aparecen periodos de arrepentimiento de lo comido provocando la eliminación de lo ingerido mediante el vómito o el uso de laxantes.

En los casos más graves hay daños orgánicos irreparables.

BULIMIA

Se caracteriza por la ingesta excesiva y compulsiva de alimentos en periodos muy cortos de tiempo.

Se caracteriza por el rechazo a la comida debido a un miedo obsesivo a engordar.

Lleva a un estado de debilidad por ingesta insuficiente y carencia de nutrientes esenciales.

Aparecen periodos de arrepentimiento de lo comido provocando la eliminación de lo ingerido mediante el vómito o el uso de laxantes.

9. Completa la tabla con las opciones dadas:

Es de origen genético	HUEVO	AZUCAR DE LA LECHE
FRUTOS SECOS	GLUTEN	MARISCO

INTOLERANCIAS Y ALERGIAS	Rechazo del organismo a cierto tipo de alimentos que provoca reacciones adversas tras su ingestión. Se tienen que eliminar de la dieta los alimentos que lo provocan.	
	TIPO	ALIMENTO QUE LO PROVOCA
INTOLERANCIAS	CELIAQUÍA INTOLERANCIA A LA LACTOSA	
ALERGIAS ALIMENTARIAS	Provocan una reacción del sistema inmune que puede causar un shock anafiláctico (fallo respiratorio y cardiaco).	PIEL DE ALGUNAS FRUTAS

10. Elige la opción correcta, en la definición de INTOXICACIÓN:

Es, al mismo tiempo, trastorno alimentario y psicológico.

Es de origen genético y se acentúa con la ingesta inadecuada de nutrientes.

Son provocadas por la contaminación de un alimento, su manipulación incorrecta o por el consumo de productos que contienen toxinas.