

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 períodos 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.	
INTOLERANCIAS	TIPO	ALIMENTO QUE LO PROVOCABA
	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.

