



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
Alma Mater del Magisterio Nacional

FACULTAD DE AGROPECUARIA Y NUTRICIÓN
Departamento de Industria Alimentaria y
Nutrición

EDUCACIÓN ALIMENTARIA

Tema: Enfermedades por Exceso de Alimentos **13**

Dictado por: Dra. Arístida Rufina Cisneros Flores



VIDEO



Buscar



Enfermedades asociadas a una mala alimentación

<https://youtu.be/6Pzh-eize3o>



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACION Y NUTRICION



Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Es el órgano encargado de programar, ejecutar y evaluar las investigaciones y el desarrollo de tecnologías apropiadas en el ámbito de la alimentación y nutrición humana. Asimismo, conduce el sistema de vigilancia nutricional y es responsable de realizar el control de calidad de alimentos.



¿Cuáles son los factores de riesgo para generar una enfermedad no trasmisible?



¿Qué factores podemos cambiar inmediatamente?

Situación de la Nutrición y Seguridad Alimentaria en el contexto de impacto de la pandemia de covid-19

- La población en situación de pobreza extrema, actualmente no puede cubrir la canasta básica de alimentos.
- Se ha tenido limitaciones de conectividad geográfica, y afectó el traslado de alimentos del interior del país hacia las grandes ciudades
- A fines de junio del 2020, 5.3 millones de hogares en situación de pobreza y vulnerabilidad ya han cobrado el bono de S/760 soles.



Situación de la Nutrición y Seguridad Alimentaria en el contexto de impacto de la pandemia de covid-19



- En el área de alimentación, los Gobiernos Locales han distribuido canastas de alimentos a población en situación de pobreza y vulnerabilidad,
- El Programa Qali Warma viene distribuyendo alimentos a estudiantes en escuelas públicas del país.
- Recientemente, se ha dispuesto desde el Gobierno el fortalecimiento de los comedores populares.
- También se ha tenido la iniciativa de mercados itinerantes y el formato de “la chacra a la olla” .

¿Que Observan en los gráficos?



Enfermedades por exceso de alimentos



DIABETES



**ENFERMEDA
DES
CORONARIAS**



OBESIDAD



BOCIO



**HIPERCOLES
TEROLEMIA**



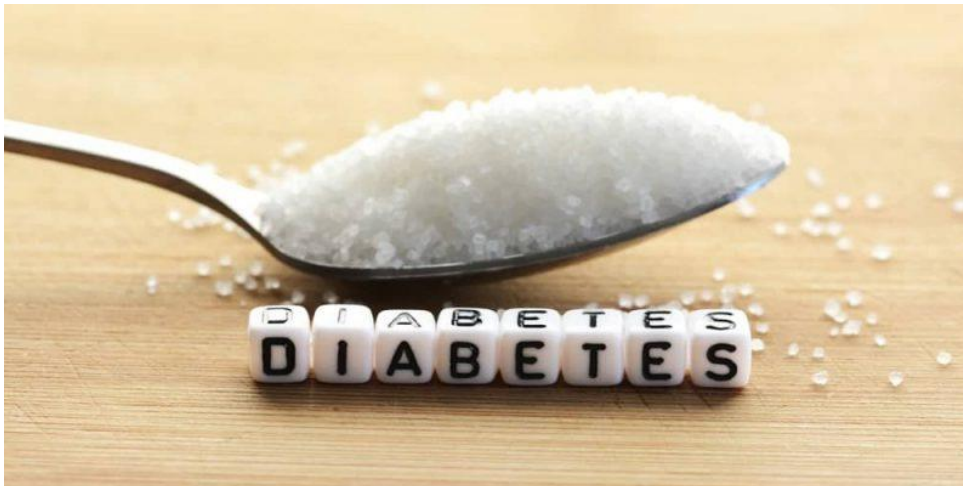
CÁNCER



**HIPERTENSIÓN
ARTERIAL**

Diabetes

- Enfermedad en donde la sangre tiene demasiada glucosa que el cuerpo no puede procesar.
- La causa por las dietas que son demasiado altas en calorías y azúcar.



Tipos de Diabetes

Diabetes Tipo 1

- Usualmente se encuentra en niños y jóvenes .
- El páncreas no produce insulina.

SÍNTOMAS

- Orina frecuente
- Exceso de sed y hambre.
- Visión borrosa
- Debilidad y cansancio
- Náusea y vómito.

Diabetes Tipo 2

- Es la forma de diabetes más común. El 90% de todos los casos de diabetes son la de Tipo 2.

NIVEL DE GLUCOSA

- Normal: 90 – 100mg/dl
- Pre diabético: 100 – 120 mg/dl
- Diabético: > 120 mg/dl



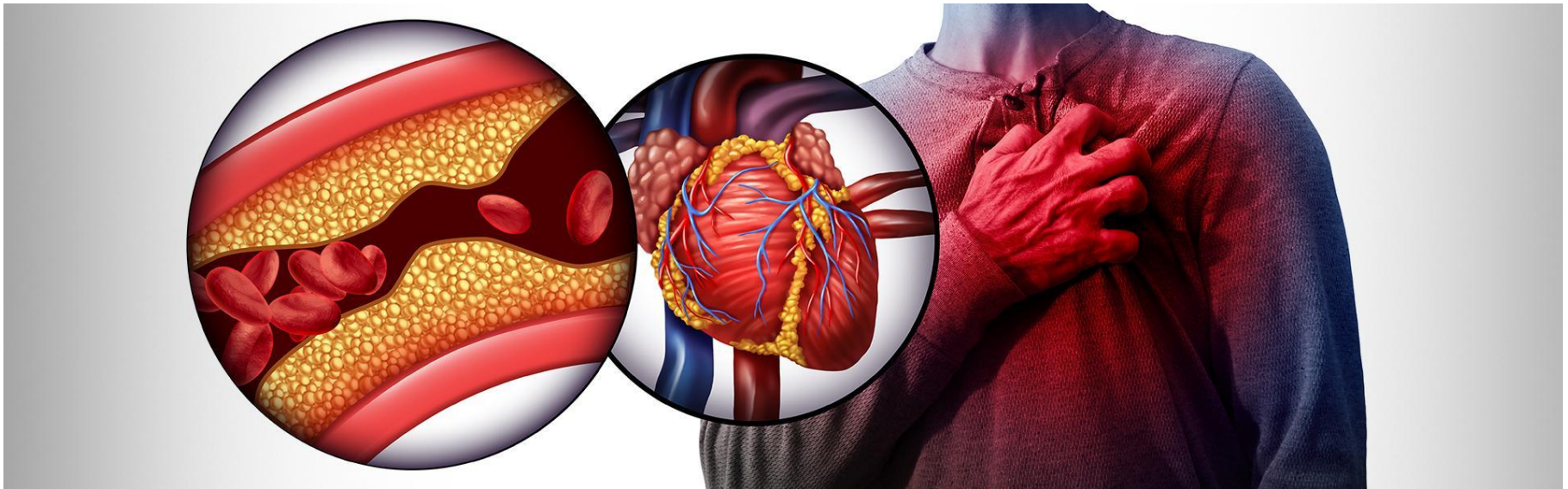
Prevención

- Comer alimentos saludables , no hipercalórico (azúcar y grasas)
- Evitar el sedentarismo
- Bajar de peso.
- Hacer ejercicios y tomar agua doce vasos diarios.

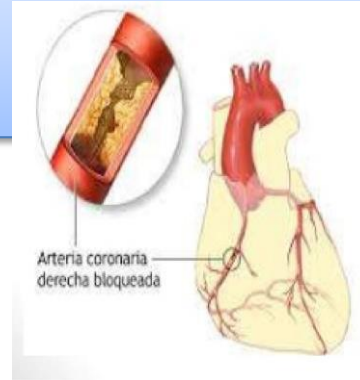


Enfermedades Coronarias

- Sucede por un estrechamiento de los vasos sanguíneos que transportan oxígeno y sangre al corazón.
- Las personas que comen demasiada grasa saturada están en riesgo el cual el exceso bloquee los conductos de sangre y oxígeno al corazón.



Causas y prevención



Causas

- Presión arterial alta.
- Colesterol alto.
- Alta ingesta de alcohol.
- Sobrepeso y obesidad.
- Diabetes, antecedentes familiares con HTA.
- Edad.
- Poca actividad.
- Alto nivel de estrés y ansiedad.

Prevención

- Seguir una dieta balanceada y saludable.
- Hacer ejercicios regularmente.
- Mantener un peso corporal moderado (IMC)
- No fumar, no alcohol.
- Controlar las afecciones subyacentes, como HTA, obesidad y diabetes.

Hipertensión arterial

Hipertensión arterial: Es el aumento de la presión sanguínea ($> 140/90$ mm Hg)



Causa

- ✓ Exceso de grasa y sal presión elevada que impide la correcta circulación en la sangre pudiendo llevar a embolias.
- ✓ Falto de actividad física.



Prevención



- Limitar la cantidad de sodio en su dieta. Comer verduras.
- Hacer ejercicio regularmente , porque ayuda mantener un peso normal y a bajar la presión arterial.
- Comer bajo de sal y evitar azúcar como también exceso de carbohidratos.
- No alcohol, no fumar.
- Adoptar hábitos saludables.



Hipercolesterolemia

- Es el nivel alto colesterol, originado por las grasas saturadas como carnes, huevos, mantequilla y derivados consumidos en exceso.



Causas y Prevención de la Hipercolesterolemia

Causa

- Dietas poco saludables, consumo de grasas saturadas .
- Exceso de alcohol.
- Enfermedades hepáticas, renales y endocrinas
- Enfermedad hereditaria



Prevención

- Seguir una dieta equilibrada y saludable.
- Evitar grasas saturadas.
- Realizar actividades físicas.
- Controlar otras enfermedades de riesgo como cardiovasculares, diabetes, obesidad o la hipertensión.

Cáncer

- Es el crecimiento anormal de las células que destruyen diferentes órganos o tejidos del cuerpo.
- Sucede por que el sistema inmunológico se debilita.
- Por la deficiencia de vitaminas y nutrientes
- Gérmenes infecciosos
- Edad



Causas y prevención de cáncer

Causa:

- Exceso de embutidos y carnes rojas.
- Alto consumo de grasas trans
- Vida sedentaria y malos hábitos alimentarios

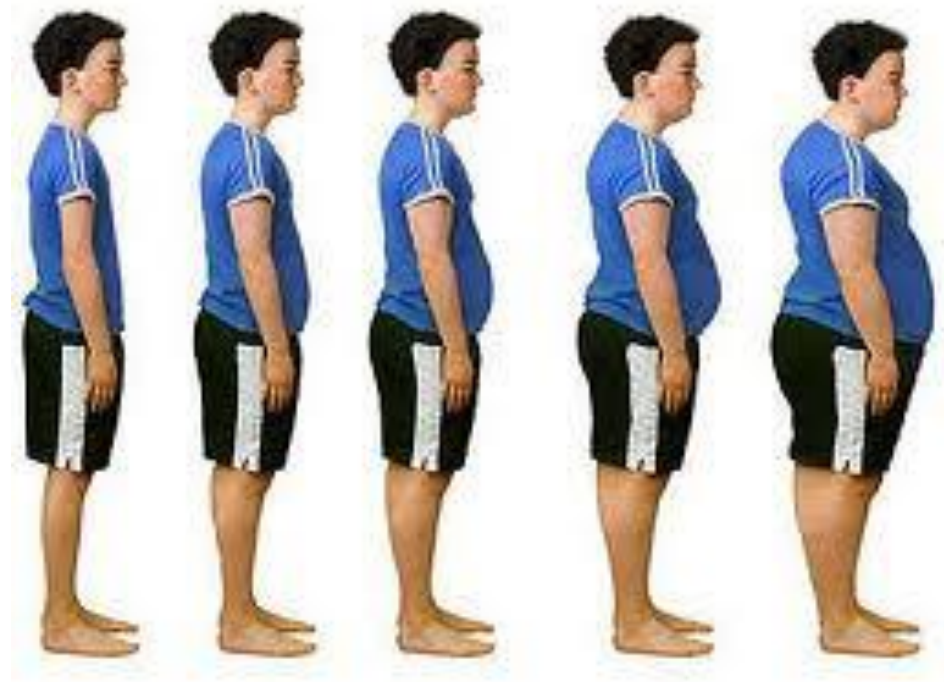
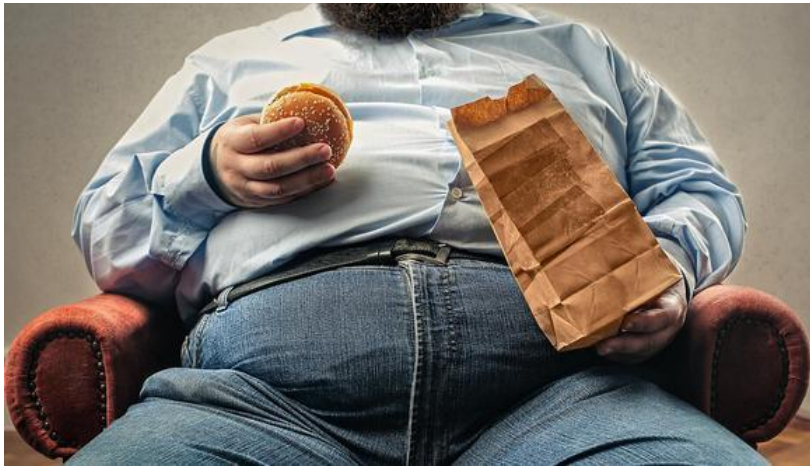


Prevención:

- Consumir siempre frutas y verduras, por los contenidos de minerales (Mg, K, Zn) y antioxidantes (Vitamina C y los fitoquímicos: beta carotenos, licopeno, betalaínas)
- Consumo de alimentos saludables.
- Hacer ejercicios o actividad física
- Evitar estrés

Sobrepeso y Obesidad

Ingesta superior a las necesidades del organismo, especialmente grasas, azúcares y carbohidratos.



Clasificación

Dentro de la categoría de “obesidad” existen tres sub clasificaciones:

Obesidad clase I:

IMC > 30.0 – 34.9

Obesidad clase II:

IMC > 35.0 – 39.9

Obesidad clase III:

IMC \geq 40



Recomendación: Evitar el sedentarismo

- Promover el **menor uso del automóvil**, sobre todo en trayectos cortos.
- Permanecer **menos horas frente a la televisión o la computadora**.
- Mantener espacios adecuados para realizar **actividades físicas**.
- Continuar impulsando actividades físicas en áreas de trabajo, **menor uso de elevador**.



Actividad

Elaborar un **afiche** del tema de manera grupal

Consideraciones:

- ✓ Entrar al aula virtual en la semana 13 y leer la Guía Práctica
- ✓ Solo 1 integrante del grupo sube el archivo en formato pdf

Gracias!