

Enfermedades ocasionadas por una mala alimentación

Una mala alimentación en niños puede causar diversas enfermedades, tanto por desnutrición como por exceso de nutrientes. Entre las enfermedades más comunes se encuentran la anemia, el retraso en el crecimiento, la obesidad, la diabetes, la hipertensión, y problemas gastrointestinales, como gastritis.

Enfermedades por desnutrición

Anemia:

La falta de hierro en la dieta puede causar anemia, que se caracteriza por la reducción de glóbulos rojos y, por lo tanto, una menor capacidad de la sangre para transportar oxígeno al cuerpo.

Retardo en el crecimiento:

La falta de nutrientes esenciales puede impedir que los niños alcancen su potencial de crecimiento, tanto en altura como en peso.

Desnutrición crónica:

La desnutrición crónica puede causar problemas de aprendizaje, sobrepeso u obesidad en la edad adulta, enfermedades no transmisibles como hipertensión o diabetes, y dificultades para insertarse en el mercado laboral.

Problemas de desarrollo:

La desnutrición puede afectar el desarrollo cerebral, interferir con el aprendizaje, debilitar el sistema inmunológico y aumentar el riesgo de infecciones.

Enfermedades por exceso de nutrientes

Sobrepeso y obesidad:

El consumo excesivo de calorías y grasas puede llevar al sobrepeso y la obesidad, que a su vez aumenta el riesgo de otras enfermedades.

Diabetes:

La obesidad, junto con otros factores como la falta de actividad física, puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Hipertensión:

La obesidad y el consumo excesivo de sodio pueden causar hipertensión arterial, que a largo plazo puede dañar el corazón y otros órganos.

Enfermedades cardiovasculares:

El consumo excesivo de grasas saturadas y colesterol puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como infartos y accidentes cerebrovasculares.

Problemas gastrointestinales:

El consumo excesivo de alimentos procesados y azucarados puede causar problemas gastrointestinales como gastritis y acidez estomacal.

Otros problemas**Déficit de micronutrientes:**

La falta de vitaminas y minerales esenciales puede causar diversas enfermedades, como la falta de vitamina A (que puede causar ceguera nocturna) o la falta de vitamina D (que puede causar raquitismo).

Trastornos de alimentación:

Los trastornos de alimentación restrictivo o selectivo pueden causar mareos, desmayos, deshidratación, debilidad muscular y ósea, entre otros.

Importancia de una alimentación saludable:

Una alimentación saludable es fundamental para el crecimiento, desarrollo y salud de los niños. Es importante que los niños consuman una variedad de alimentos, incluyendo frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos bajos en grasa.