



Facultad de Ciencias de Salud

Salud Integral

Desórdenes alimenticios





COMPETENCIA



Planifica propuestas de hábitos de alimentación y actividad física, para mejorar la salud en base a los requerimientos nutricionales y de actividad física que el cuerpo humano demanda.





CONTEXTO





CORTOMETRAJE



MALNUTRICIÓN

Estado que aparece como resultado de una dieta desequilibrada, en la cual hay nutrientes que faltan, o de los cuales hay un exceso, o cuya ingesta se da en la proporción errónea.

Puede tener como causa también la sobrealimentación.



MALNUTRICIÓN

Es un cuadro clínico caracterizado por:

- Alteración en la composición de nuestro cuerpo, ocasionado por un desequilibrio entre la ingesta de nutrientes y las necesidades nutricionales básicas.
- Se la observa frecuentemente en el curso de la mayoría de las enfermedades en las cuales existe cierto compromiso del estado general.



HAMBRE OCULTA



OMS - Conjunto de carencias específicas de micronutrientes, que se caracterizan por ser altamente prevalentes. Estas carencias poseen un impacto sobre la salud.

Impide que los niños y niñas alcancen un pleno desarrollo de su potencial físico, intelectual y social.

HAMBRE OCULTA

La creciente incorporación de alimentos ricos en grasas o en azúcar en la dieta habitual hace que se cubran las necesidades de energía y de proteínas, pero no así las de vitaminas y minerales.

Tendencia de gente joven hacia la comida “chatarra” con lo que aumentan el riesgo de obesidad, y si reemplazan a los alimentos pueden provocar o agravar la deficiencia de micronutrientes.



HAMBRE OCULTA

Consumo de gaseosas, jugos artificiales y bebidas ricas en azúcar



Consumo de snacks, comida rápida y dulces



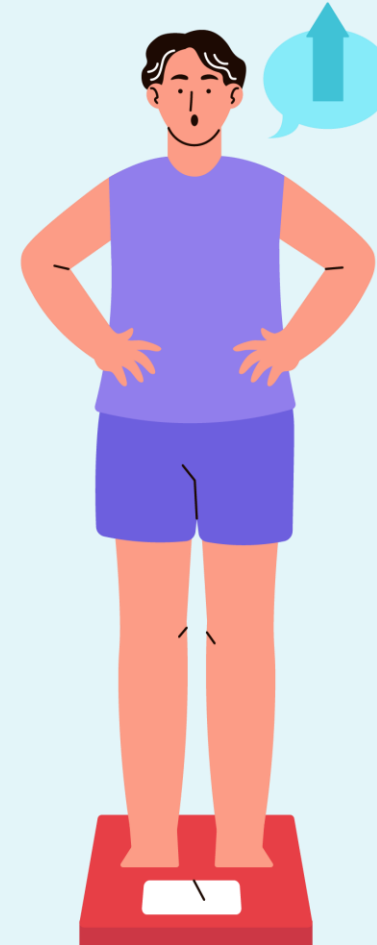
Consumo de frutas y verduras, lácteos



SOBREPESO Y OBESIDAD

Es el aumento del peso corporal por encima de un patrón dado en relación con la talla. Un exceso de peso no siempre indica un exceso de grasa (obesidad).

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.



DATOS Y CIFRAS - OMS

- ➔ Más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos.
- ➔ En 2014, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas.
- ➔ La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal.
- ➔ En 2013, más de 42 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso.



Referencia: <https://pixabay.com/es/illustrations/oms-organizaci%C3%B3n-mundial-de-la-salud-4984801/>

CAUSAS

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.



En el mundo, se ha producido:

- Aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos, ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes
- Descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria en el trabajo, los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.

CONSECUENCIAS

- ➔ Las enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular).
- ➔ Diabetes Mellitus.
- ➔ Trastornos del aparato locomotor (osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante).
- ➔ Enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebrovascular).
- ➔ Algunos cánceres (del endometrio, la mama y el colon).



La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta.

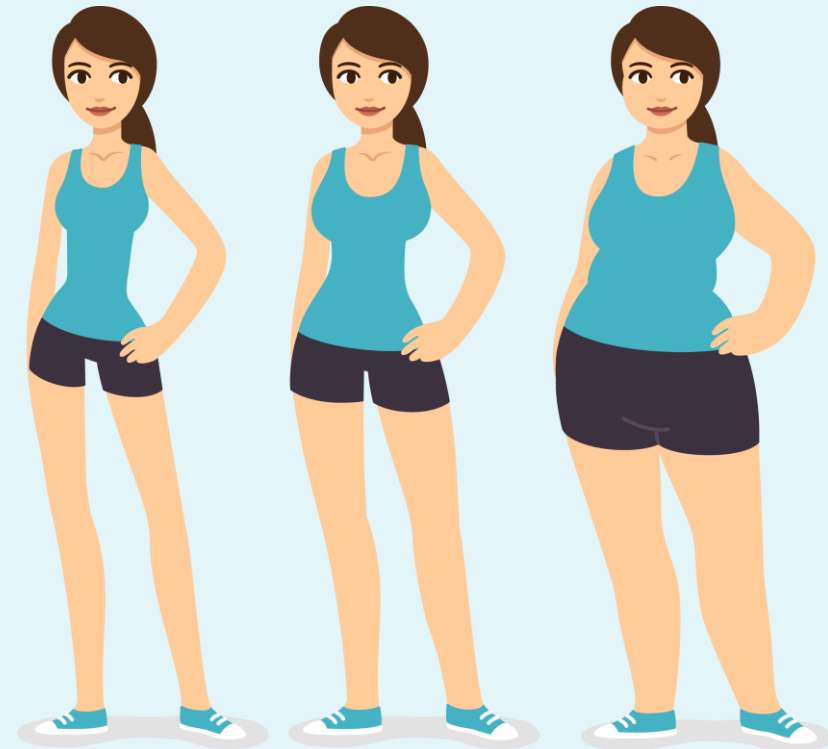
Los niños con obesidad sufren dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina y efectos psicológicos



IMC

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.

Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (**kg/m²**).

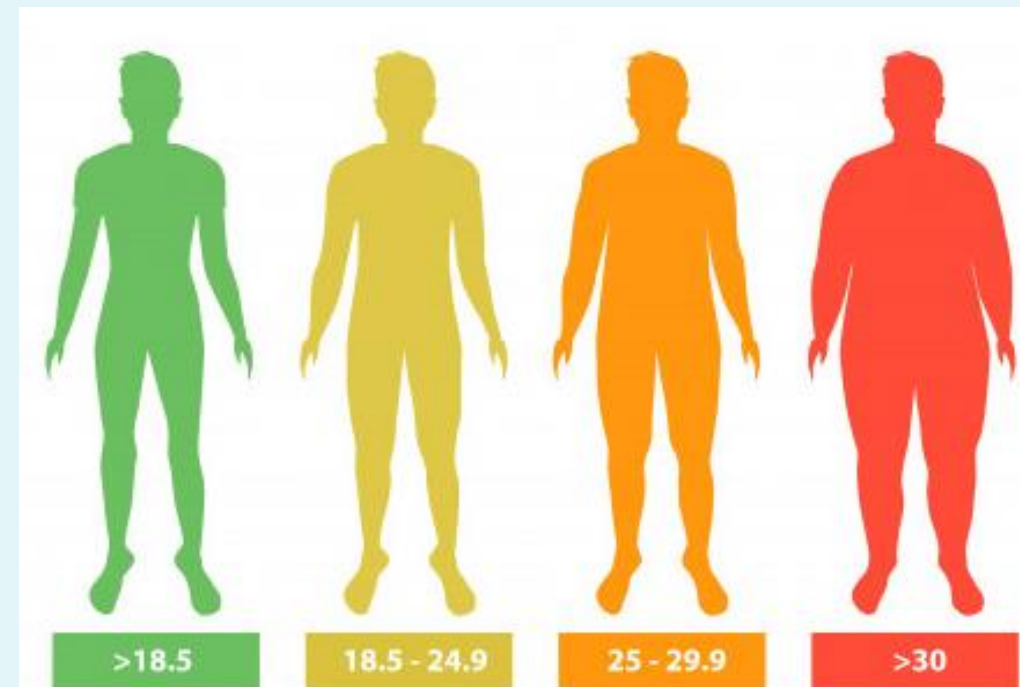


SOBREPESO Y OBESIDAD

La definición de la OMS es la siguiente:

- Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

Grados de obesidad



Referencia: <https://ejerciciosparaperderbarriga.es/calcula-tu-indice-de-masa-corporal/>

TCA – TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA



Son manifestaciones de una perturbación psicológica de la personalidad que pueden llegar a poner en riesgo la vida de las personas que los padecen.



La OMS ha clasificado la anorexia y la bulimia como trastornos mentales y del comportamiento.



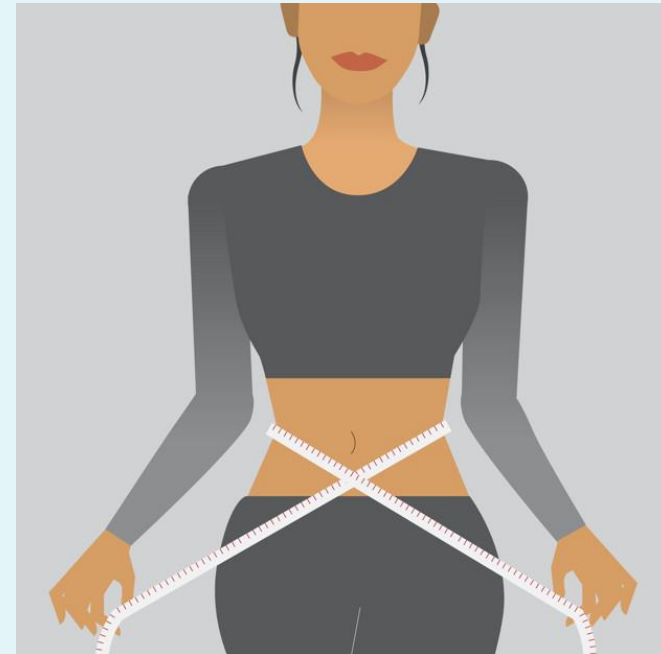
Afectan a la población femenina entre los 15 y los 18 años, pero en la actualidad se observa un aumento de su aparición entre población masculina y edades más tempranas.



ANOREXIA NERVIOSA

Pérdida de peso excesiva por un ayuno autoimpuesto. Se caracteriza por:

- Miedo irracional a engordar y deseo obsesivo por adelgazar.
- Distorsión severa de la imagen corporal.
- Realización excesiva de ejercicio físico.
- Pérdida de periodos menstruales consecutivos.
- Negación del hambre y de cualquier problema relacionado con la alimentación.



BULIMIA NERVIOSA

Ciclos de atracones seguidos de conductas purgativas con la intención de compensar dichos atracones. Estas conductas purgativas pueden ser vómitos, abuso de laxantes, diuréticos o realización de dietas restrictivas.



Se caracteriza por:

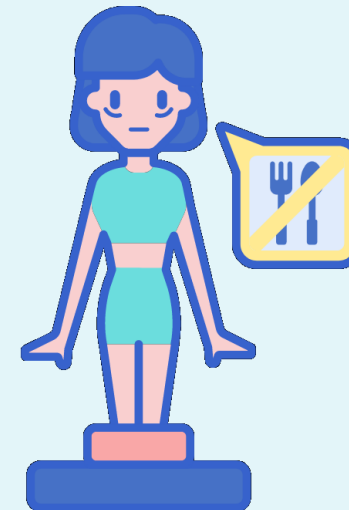
- Episodios repetitivos de atracones seguidos de purgas.
- Realización de ingestas muy rápidas y a escondidas.
- Distorsión de la imagen corporal.
- Sentimiento de culpa posterior al atracón.
- Aspecto aparentemente saludable.

NUEVOS TCA

Permarexia: La persona piensa que todo lo que se come aumenta el peso y eso lleva a probar diferentes dietas, muchas de ellas poco saludables, las llamadas “dietas milagro”.



Seudorexia (Pica): Deseo de comer sustancias no nutritivas como tiza, yeso, bicarbonato, algodón, pegamento, moho, ceniza de cigarrillo, etc.



NUEVOS TCA

Potomania: Deseo frecuente de beber gran cantidad de líquido de forma compulsiva y sensación de placer.

> 4 litros



Drunkorexia: Tendencia en adolescentes en donde restringen su ingesta alimenticia para compensar el consumo de calorías de las bebidas alcohólicas.



NUEVOS TCA

Síndrome del comedor nocturno: Ingesta por la noche de más del 25% del total de calorías que hay que consumir a diario, falta de sueño y poca o nula ingesta de alimentos en el desayuno.



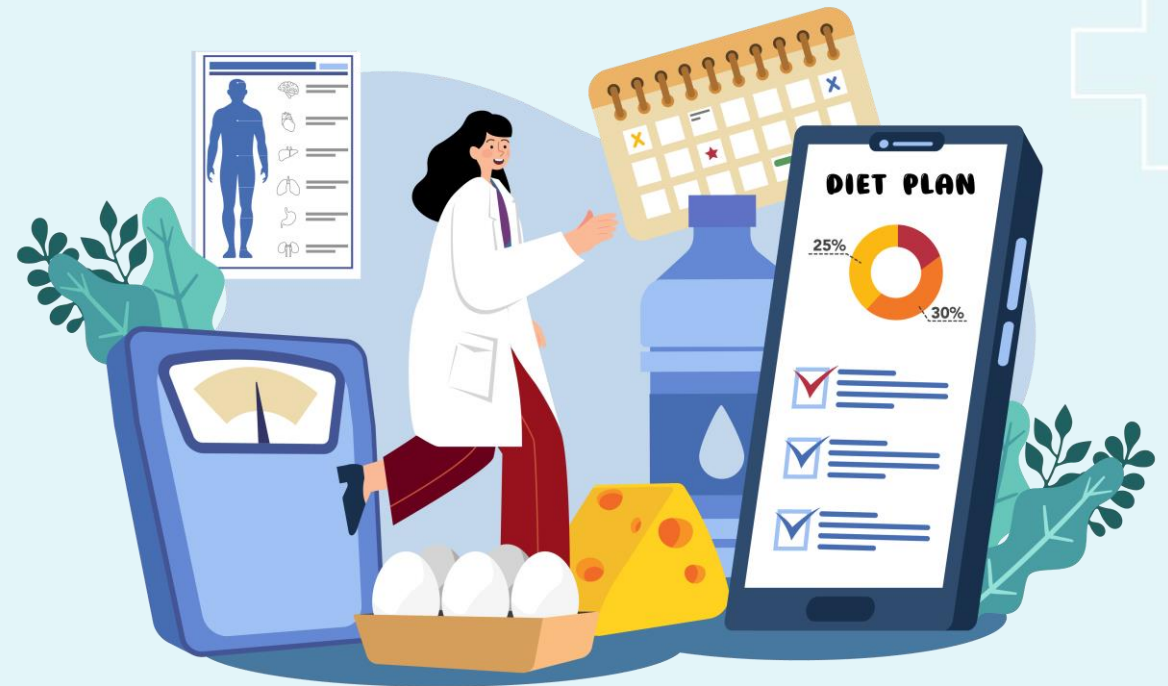


EXPERIENCIA



ACTIVIDAD

- ➔ Realizar las actividades de retroalimentación y análisis de la temática del día.
- ➔ Agregar al Plan de Autocuidado Unidad 2



Este material digital es propiedad de la Universidad Rafael Landívar, se comparte por medio de una licencia Creative Commons CC BY-NC-ND del tipo “Atribución-No Comercial-Compartir igual”, la cual permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales, ni se realicen obras derivadas.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/gt/>

