

Cuidado con lo que comemos

Decimos que una buena alimentación y nutrición es importante, ya que por eso se obtiene un buen crecimiento y una buena salud, por eso cuando se ingieren menos alimentos y nutrientes de los debidos se produce la desnutrición y cuando se consume mas energia de la necesaria se produce la obesidad. Ambas se destacan en la curva del crecimiento.

Por consecuencia de los habitos incorrectos de la alimentación son consecuencia una serie de enfermedades, pero estas no alteran en la curva del crecimiento.

Algunas de ellas son:

Las caries dentales

La anemia, por falta de hierro

El colesterol elevado

Estos son habitos incorrectos en la alimentación.

Otros son la diarrea, la hepatitis, algunas parasitosis e intoxicaciones, que son consecuencia de la mala higiene y la mala conservación de los alimentos.

LAS CARIES DENTALES:

Hay gérmenes que se alimentan de azúcares o restos de comida que quedan en la boca, dando lugar a las caries.

El proceso comienza en la superficie del diente y avanza hacia adentro produciendo una cavidad, si esta llega hacia el centro del diente, este se infecta y tendrá acceso a la raíz

HIGIENE Y CONSERVACION DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos son sustancias vivas, por lo que hay que cuidar su conservación (Ej. Observar su fecha de vencimiento).

Hay que desechar todo tipo de alimento con indicio riesgoso (Ej. Moho, burbujitas, lácteos cortados, etc.), porque una pequeña parte puede llegar a arruinar todo el contenido.

También son peligrosas las vísceras de mataderos desconocidos (pueden tener parásitos). No tienen norma de seguridad ni higiene y los elementos que se venden en la calle, igual (Ej. Churros, cubanitos, etc.).

La OMS, Organización Mundial de la Salud, dice que las enfermedades de los alimentos se originan por pequeños errores; estos son:

- preparar los alimentos con mucha anticipación a consumirlos.
- Dejar la comida a una temperatura en la que se puedan desarrollar bacterias
- Cocinar poco los alimentos
- Contaminación indirecta: agua, insectos, etc.
- Permitir que gente infectada maneje la comida

COLESTEROL ELEVADO

El colesterol alto se produce en la gente que tiene predisposición y si consume mucha grasa animal.

Las materias grasas vegetales (margarina, aceites, etc.) se deben consumir moderadamente porque las necesitamos.

Para controlar el colesterol y evitar que aumente hay que:

- comer pocos alimentos de origen animal (Ej. Crema, manteca, carnes rojas, etc.)
- no comer mucha yema de huevo y partes como el hígado, sesos, etc.
- Comer variedad de carnes (pollo, pescado, etc.)

Otras formas de cuidarse:

Ejercicios físicos y deportes

No fumar (porque disminuye la capacidad físicas y trae problemas cardiorrespiratorios, esto es muy común en los jóvenes de hoy en día)

No tomar alcohol (se recomienda una copa de vino tinto diaria)

ENFERMEDADES POR CONTAMINACION DE AGUA Y ALIMENTOS

Si los alimentos tienen bacterias, toxinas, hongos o parásitos pueden producir enfermedades.

El agua es la que mas fácil se contamina, y muchas veces transmite enfermedades. Todos sabemos que el agua tiene un ciclo, pero hay que saber también distinguir entre agua potable y no potable o contaminada.

La potable se distribuye por cañerías. La proveniente de pozos no muy profundos puede estar contaminada por la cercanía a pozos ciegos, a fertilizantes, desechos industriales, etc.

Por esto no debe usarse agua de napas, porque puede producir enfermedades como: diarrea, hepatitis, parasitosis, etc. Para potabilizar hay establecimientos, ej. Aguas Argentinas, etc.

Si no se conoce bien el origen del agua lo mejor es hervirla y agregarle tres gotas de lavandina por litro.

La materia fecal tiene bacterias y virus, estos no se ven, por eso hay que lavarse bien las manos antes de comer y después de ir al baño. También no nos olvidemos de lavar bien los vegetales porque podrían tener fertilizantes o insecticidas.

Los insectos y roedores también son peligrosos. Para evitar la contaminación hay que mantener en condiciones higiénicas la vivienda y sus alrededores.

Dentro de la higiene bucal existen dos recomendaciones que ayudan a su prevención:

- La primera es cepillarse los dientes regularmente, luego de comer dulces, porque estos atacan el esmalte del diente
- Tratar de no comer tantos azúcares como las golosinas y tampoco gaseosas.

Las caries son el producto de una importante agresión bacteriana y tanto en dientes provisorios como definitivos deben ser tratadas por los odontólogos.

LA ANEMIA

La anemia ferropénica, es la forma mas frecuente de aparición y se produce por falta de consumo de hierro. Esto origina distintas reacciones como: alteraciones en el rendimiento escolar, alteraciones en el sistema inmunológico, alteraciones en las funciones motoras del organismo.

La anemia es una enfermedad de alta importancia en nuestro país. Se registra principalmente en chicos entre 1 a 2 años y en la adolescencia.

LA NUTRICIÓN HUMANA Y

LA ALIMENTACIÓN.

Llevar una alimentación equilibrada y practicar ejercicio físico son fundamentales para lograr el desarrollo del cuerpo y tener buena salud.

La nutrición y los nutrientes.

Nutrición es el conjunto de procesos mediante los que el cuerpo recibe, transforma e incorpora a sus células los nutrientes que necesita.

Los nutrientes son compuestos químicos que contienen los alimentos y que necesitan las células para vivir. Se pueden agrupar en: glúcidos, lípidos, proteínas, agua, minerales y vitaminas. La función de los nutrientes puede ser: ENERGÉTICA, PLÁSTICA O REPARADORA Y REGULADORA:

Los glúcidos o hidratos de carbono.

Los glúcidos son nutrientes que tienen funciones energéticas

Los lípidos o grasas.

Las grasas están formadas por la unión de tres moléculas de ácidos grasos con una de glicerina. Además de las grasas también hay otros lípidos importantes.

Las proteínas: Son los principales componentes de la estructura celular y desempeñan funciones reguladoras.. Están formadas por la unión de veinte aminoácidos diferentes.

El agua también es esencial ya que es el compuesto más abundante en el organismo refrigera el cuerpo, transporta sustancias ayuda a eliminar desechos y es el medio donde se producen las reacciones químicas de las células.

Los minerales son elementos químicos que intervienen en la constitución de las células, como el calcio..

Las vitaminas son nutrientes con función reguladora y el organismo tiene que tomarlas a través de los alimentos ya que no puede fabricarlas.

Las 13 vitaminas que necesitamos se agrupan en;

Vitamina B y vitamina C, A, D, E, y K.

La principal fuente de energía para el organismo son los glúcidos y los lípidos que se oxidan en la respiración celular y liberan energía. La oxidación se mide en calorías. Las calorías que necesita el organismo depende de

muchos factores como pudieran ser el peso, la edad, etc.

Los grupos alimenticios son:

1° Leche y derivados

2° Pescado, carne y huevos

3° Leguminosas

4° Verduras y hortalizas

5° Frutas

6° Cereales y derivados

7° Aceites y grasas.

Una dieta equilibrada podría ser de 350Kcal de cada grupo.