

Alimentación inadecuada.

Es aquella que no proporciona suficientes cantidades de nutrimentos, poca variedad de alimentos de los grupos básicos y no hay un equilibrio entre calorías.

Es un factor importante para desarrollar enfermedades como:

- Obesidad.
- Gastritis.
- Diabetes mellitus.
- Enfermedades cardíacas.
- Hipertensión arterial.

Recomendaciones al comer fuera de casa.

1. Pide platillos a la plancha o al vapor
2. Evita alimentos fritos
3. Comer despacio y con atención.
4. Elegir más frutas y verduras.
5. Evita alimentos o bebidas con azúcar.
6. Elige porciones pequeñas



SESIÓN 2: ALIMENTACIÓN INADECUADA Y CONSECUENCIAS PARA LA SALUD.

Consumo de bebidas azucaradas.

Son líquidos que durante su elaboración se les añadieron azúcares como glucosa, sacarosa, jarabe de maíz alto en fructosa, etc., es decir, estos no pertenecen de manera natural y además aportan gran cantidad de calorías.

Consecuencias de consumir comida rápida y bebidas azucaradas.

- Fatiga (cansancio).
- Trastornos digestivos.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Riesgo de tener diabetes tipo 2.
- Obesidad.

Causas, signos y síntomas de la obesidad.

1. Desequilibrio de energía entre calorías que se comen y las que se gastan.
2. Aumento de las porciones y del consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas.
3. Disminución de la actividad física

Signos y síntomas

- Insomnio.
- Dolor de espalda y, o articulaciones.
- Sudoración excesiva.
- Fatiga y depresión.
- Falta de aire.
- Acanthosis nigricans.

Enfermedades cardiovasculares.

Incluyen:

- Aterosclerosis.
- Arritmias.
- Insuficiencia cardíaca.
- Afección cardíaca congénita.
- Miocardiopatías.
- Pericarditis.



Diabetes.

Se caracteriza por niveles altos de glucosa en sangre y un inadecuado funcionamiento de la insulina.

Causas

1. Antecedentes familiares o factores genéticos.
2. Sedentarismo.
3. Sobrepeso u obesidad.
4. Hipertensión arterial.
5. Niveles altos de colesterol y triglicéridos.

