

## ACTIVIDADES SOBRE NUTRICIÓN

### 1. Detalla qué factores son la causa de los Trastornos de Comportamiento Alimentario (TCA) y nombra algunos de ellos.

La causa de las TCA es multifactorial, pero principalmente viene dada por factores biológicos que implican que alguna hormona no realice bien su trabajo ocasionando así una disminución de apetito y con ello pérdida de peso. También están los factores psicológicos, puesto que la gente con TCA suele tener problemas de autoestima y son vulnerables a comentarios externos sin ningún fundamento. Y por último también intervienen los factores socioculturales, pues si se promueve ciertos cánones múltiples personas jóvenes especialmente el colectivo femenino, se embarca en un proceso de no aceptación y quieren perder peso como sea para sentirse aceptadas en la sociedad.

### 2. ¿Qué entiendes por malnutrición? Tipos.

Sin leer nada, a priori entiendo que es una alimentación que no cumple los requisitos de una dieta equilibrada, debido a la pobreza o a la opción preferente de otros productos no beneficiosos para salud. Documentándome un poco más, añado que ocasionan falta de muchos nutrientes.

Los dos tipos más importantes son la desnutrición que se basa en la utilización de reservas internas de lípidos, glúcidos y proteínas debido a la falta de alimentos que puede ocasionar hasta la muerte. Y el otro tipo es la obesidad que consiste en la ingesta de productos con valores energéticos superiores a los necesarios, ocasionando así un exceso de grasa corporal.

### 3. Indica los criterios para que la alimentación sea saludable.

Una alimentación es saludable si:

- **Si es variada.** Es decir que contenga los nutrientes necesarios para la cumplir las necesidades del organismo.
- **Si existe un balance de alimentos.** Se basa en no consumir de manera excesiva ningún alimento.
- **Si contiene cantidades moderadas.** Es decir que no se abusa de nada.
- **Si es palatable.** Este requisito promete que la dieta debe de ser apetitosa para asegurar su seguimiento por el individuo.
- **Si previene la aparición de enfermedades degenerativas.**

#### **4.Indica los principales consejos alimentarios que se deben seguir cuando se realiza ejercicio físico.**

Algunos de los consejos que se recomiendan seguir antes de realizar deportes serían:

- Consumir alimentos ricos en hidratos de carbono con bajo contenido en proteínas, grasas, fibras y sal.
- NO consumir alcohol, pates, chocolates, mantequillas...

Durante el ejercicio se recomienda:

- Hidratarse según intensidad y duración de la actividad.
- Beber agua solo si es baja la intensidad del ejercicio, bebidas isotónicas cuando la intensidad es mayor y cuando sea muy grande ingerir líquidos que aporten glucosa.

Después del ejercicio se debería de:

- Ingerir alimentos ricos en proteínas y sal para recuperar electrolitos perdidos en la sudoración.

#### **5.Contesta las preguntas de la página 130, en relación a la importancia de la hidratación para la salud.**

1. Por que el agua ayuda a mantener la temperatura corporal mediante la disipación del calor. De este modo si el cuerpo se calienta mucho, pierde agua mediante el sudor y así se elimina el calor.

2. Un golpe de calor viene dado por la exposición del cuerpo a un calor que no podemos tolerar. Este hecho es muy frecuente en verano, cuando la gente decide hacer deporte sin gorra y agua a horas no razonables. Básicamente, lo que yo entiendo es que, esta exposición es imposible de controlar, puesto que no se ingiere tanta agua como la que se pierde, porque se duda más y más rápido de lo que se ingiere de agua.

3. Yo creo que sí, puesto que el cuerpo aparentemente queda inactivo, pero los órganos siguen funcionando, así que los riñones siguen filtrando sangre y las sustancias de desecho que estas designan se acumulan en su disolución única en la vejiga y como no nos hidratamos mientras dormimos, pues la orina sale más oscura por la mañana porque cuando no bebes, los pigmentos amarillos de la orina no se diluyen.

6.Elabora un histograma con los datos de porcentaje de agua en bebidas y alimentos (página 131).

Porcentaje de agua en alimentos

