Alimentación - Protección

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué es la malnutrición?

RESPUESTA

La malnutrición incluye tanto la desnutrición (bajo aporte nutricional y bajo peso) como el sobrepeso y la obesidad, donde puede haber una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales.

PREGUNTA

¿Qué nutrientes esenciales pueden faltar en personas con malnutrición?

RESPUESTA

Proteínas, minerales y otros nutrientes esenciales pueden faltar, incluso en personas con sobrepeso u obesidad.

PREGUNTA

¿Cuál es el objetivo principal de una adecuada nutrición y alimentación?

RESPUESTA

Prevenir la malnutrición y proteger contra enfermedades no transmisibles y metabólicas.

PREGUNTA

Menciona algunas enfermedades que pueden prevenirse con una adecuada nutrición.

RESPUESTA

Diabetes, hipertensión, infartos y eventos cerebrovasculares.

PREGUNTA

¿Cómo impacta la nutrición adecuada en la salud mental?

RESPUESTA

Una buena nutrición y salud física proporcionan recursos para enfrentar adversidades y reducen la probabilidad de ansiedad y trastornos de la conducta alimentaria.

PREGUNTA

¿Qué relación existe entre la actividad física y la salud mental?

RESPUESTA

La actividad física, junto con una adecuada nutrición, contribuye a una mejor salud mental al reducir la probabilidad de ansiedad y otros trastornos.

PREGUNTA

¿Qué significa tener una nutrición adecuada?

RESPUESTA

Significa integrar los nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud física y mental.

PREGUNTA

¿Qué papel juega la nutrición en la prevención de enfermedades metabólicas?

RESPUESTA

Una nutrición adecuada ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares.

PREGUNTA

¿Por qué las personas con sobrepeso u obesidad pueden estar malnutridas?

RESPUESTA

Porque, a pesar de consumir calorías en exceso, pueden tener una baja ingesta de nutrientes esenciales como proteínas y minerales.

PREGUNTA

¿Cómo se relaciona la salud física con la capacidad de enfrentar adversidades?

RESPUESTA

Una buena salud física proporciona más recursos para enfrentar adversidades, lo que también mejora la salud mental.

Resumen: La Importancia de una Nutrición Adecuada para Prevenir Enfermedades

Nivel: secundaria

- La malnutrición incluye tanto la desnutrición como el sobrepeso y la obesidad, ya que en ambos casos puede haber una deficiencia de nutrientes esenciales como proteínas y minerales.
- Una nutrición adecuada ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión, infartos y accidentes cerebrovasculares.
- La alimentación balanceada no solo impacta la salud física, sino también la salud mental, reduciendo la probabilidad de sufrir ansiedad o trastornos de la conducta alimentaria.

- Mantener un estado físico saludable mediante una buena nutrición y actividad física fortalece los recursos para enfrentar adversidades y mejora la calidad de vida.

Mapa Conceptual

Alimentación - Protección

Malnutrición

Desnutrición: bajo aporte nutricional y bajo peso

Sobrepeso y obesidad: nutrición inadecuada

Baja ingesta de nutrientes esenciales (proteínas, minerales)

Prevención de enfermedades

Enfermedades no transmisibles

Enfermedades metabólicas

Ejemplos: diabetes, hipertensión, infartos, eventos cerebrovasculares

Adecuada nutrición

Integración de nutrientes necesarios

Impacto positivo en la salud física

Impacto positivo en la salud mental

Salud mental

Relación con salud física

Prevención de ansiedad

Prevención de trastornos de conducta alimentaria

Actividad física

Complemento de la adecuada nutrición

Recurso para enfrentar adversidades

Impacto positivo en el bienestar general