

CLASE 2 – MÓDULO V

Bienvenido a la segunda clase de este módulo

Esperamos que la clase anterior haya sido amena y sobre todo que hayas aprendido muchas cosas nuevas.

Esperamos que disfrutes del recorrido que planteamos para esta nueva clase... ¿j estás listo!? ¡Vamos!

¿QUÉ NOS PROPONEMOS ESTA CLASE?

Durante esta clase buscaremos comprender como afectan las condiciones de vida sobre la salud, la importancia de la alimentación sobre el mantenimiento de la salud y reflexionar sobre los hábitos de consumo y conoceremos algunas de las principales enfermedades derivadas de los malos hábitos alimenticios.

¿Cómo citar esta clase?

Programa Oportunidad@des, Dirección de Educación de Jóvenes y Adultos, Consejo General de Educación de Entre Ríos, 2018. Ciencias Naturales, Módulo V, Clase 2.



LA SALUD Y LOS DETERMINANTES

La situación de salud de los grupos sociales está influida por sus condiciones de vida. Las causas relacionadas con los niveles de salud y de desigualdades en salud de la población no dependen solamente de las personas individuales, sino de **factores o determinantes sociales** (figura 1).

La OMS señala que las desigualdades en salud son el resultado de la **situación** en que las poblaciones crecen, viven, trabajan y envejecen, y del tipo de sistemas que se utilizan para combatir la enfermedad. A su vez, las condiciones en que la gente vive y muere están determinadas por las **condiciones políticas, sociales y económicas** propias de cada lugar. Estas condiciones determinan las formas de vida y trabajo de las personas.



Fig. 1 – Determinantes de la salud

A continuación te invitamos que visites el link a la derecha donde podrás ampliar a través de un video este tema sobre los determinantes sociales.

DETERMINANTES DE SALUD



FACTORES DE RIESGO Y FACTORES PROTECTORES

Se entiende como **factores de riesgo** a las circunstancias que **aumentan la probabilidad de que se produzca un daño o resultado no deseado para la salud** (vulnerabilidad). Estos factores están asociados con el riesgo de desarrollo de una enfermedad, pero no son suficientes para provocarla. Por ejemplo, para las cardiopatías o enfermedades del corazón son factores de riesgo el fumar en exceso, la obesidad, la vida sedentaria y el exceso de colesterol en la sangre. ¹



Fig. 2 – Factores de riesgo

Los factores de riesgo pueden ser diferenciados en tres tipos o categorías:

1. **Riesgos individuales y grupales:** se relacionan con las personas. Y se basan en características de los grupos como la edad y sexo.
2. **Riesgos ocupacionales:** se relacionan con los accidentes y enfermedades a las que están expuestas las personas y que derivan de la vida laboral.

¹ Kornblit, A. L. y A. M. Mendes Diz, 2011

3. **Riesgos ambientales:** estos están relacionados con el medio en que viven y se desarrollan las personas, básicamente se centran en la contaminación.

Los **factores protectores**, por su lado, son los que **se centran en la promoción de la salud** más que es la prevención de enfermedades. Los factores protectores mitigan el impacto del riesgo y motivan al logro de las tareas propias de cada etapa del desarrollo de las personas. Enfocado el asunto desde esta perspectiva, los factores protectores al aumentar la tolerancia ante los efectos negativos, disminuyen la vulnerabilidad y la probabilidad de enfermar. Los factores protectores pueden ser considerados a distintos niveles.

Dentro de los factores protectores individuales, se pueden citar:

- El **estilo de vida:** aquí incluimos los comportamientos que disminuyen el riesgo de enfermar, como por ejemplo, un buen régimen de ejercicios, sueño, esparcimiento y alimentación.
- **Autoestima alta** que se expresa en las actitudes que el individuo adopta hacia sí mismo frente a lo que hace.
- **Sentimiento de control** sobre las situaciones.
- Poseer **habilidades de resolución de problemas.**
- Poseer **redes de contacto social.**
- Poseer un adecuado **nivel de fortaleza personal.**
- La tenencia de un **sistema de valores y creencias.**
- Tener **sentido del humor**, evitando ser una persona fatalista.

RIESGOS OCUPACIONALES

Como mencionamos más arriba son aquellos riesgos que se relacionan con los accidentes y enfermedades a las que están expuestas las personas y que derivan de la vida laboral (figura 3). Podemos dividir estos riesgos en dos categorías:



Fig. 3 – Riesgos laborales

1. **Accidentes laborales:** incluyen la lesión o perturbación funcional generada por el trabajo, independientemente del tiempo y lugar. También incluye los accidentes que pueden producirse por ejemplo al trasladarse del hogar al trabajo y viceversa. Estos accidentes suceden básicamente por dos razones: **condiciones inseguras** o **prácticas inseguras**. Las primeras derivan del manejo de materiales y maquinaria o de las condiciones de los edificios donde se desarrolla la actividad laboral. Las segundas derivan de actividades que ponen en riesgo la seguridad de los trabajadores, como el trabajo sin protección.
2. **Enfermedades laborales:** engloban las patologías que derivan de una actividad continua, originada en el trabajo como por ejemplo algunas afecciones en las articulaciones de las manos y dedos al utilizar demasiado tiempo un ordenador.

RIESGOS AMBIENTALES

Como ya dijimos, estos riesgos están relacionados con el medio en que viven y se desarrollan las personas, y básicamente se centran en la contaminación. La

contaminación es entendida o es el resultado de la adición de sustancias al medio, en una cantidad suficiente que produce algún tipo de efecto negativo sobre los seres vivos. Dentro de las fuentes más importantes de contaminación de origen antropogénico encontramos:

- **Contaminación industrial:** incluye las sustancias derivadas de la actividad minera, petrolera, frigoríficos, curtiembres, etc.
- **Contaminación agrícola:** derivada del uso de agroquímicos en los cultivos.
- **Contaminación de fuentes móviles:** derivada de la combustión de los vehículos.



SALUD Y NUTRICIÓN

Los alimentos están presentes en nuestras vidas a diario y desde hace mucho tiempo, organizan parte de nuestros horarios y muchas veces marcan los acontecimientos importantes de nuestras vidas. Aunque muchas veces podemos dividir a las personas entre las que comen para vivir y las que viven para comer, es necesario que todos podamos reconocer la vital importancia de los alimentos.



Fig. 4 – Campaña sobre nutrición

La alimentación es la forma en la que incorporamos energía o **calorías** y los **nutrientes** necesarios e indispensables para poder realizar nuestras actividades diarias. Para el mantenimiento de las funciones biológicas, el crecimiento y el desarrollo es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas.

Una buena alimentación (variada, equilibrada y adecuada), contribuye a mantener un buen estado de salud y retrasar o evitar la aparición de enfermedades.

Un **alimento** es toda aquella sustancia natural o elaborada, cocida, precocida o cruda con propiedades nutritivas, que al ser incorporadas al organismo, son

susceptibles de ser digeridas y absorbidas por nuestro sistema digestivo. Un **nutriente**, por su parte, es una sustancia química presente en los alimentos que emplea el organismo para favorecer su crecimiento, mantenimiento y reparación.

Los nutrientes se suelen dividir en dos categorías: los **nutrientes esenciales** (hidratos de carbono, lípidos y proteínas) y los **nutrientes secundarios** (vitaminas y minerales). El agua, que constituye alrededor del 60% del volumen de alimentos que consumimos, también es considerada un nutriente esencial.

La mayoría de los alimentos contiene una combinación de todos estos nutrientes. En general una dieta compuesta por alimentos seleccionados de cada uno de los cinco grupos de alimentos, es decir: cereales, frutas, verduras, carne y pescado, así como productos lácteos, suele garantizarnos la ingesta de cantidades adecuadas de todos los nutrientes necesarios. La figura 5 muestra los principales grupos de alimentos y sus principales nutrientes.



Grupo	Ejemplos de alimentos	Nutrientes principales suministrados en cantidades significativas:	
		Por todos los alimentos del grupo	Sólo por algunos de los alimentos del grupo
Frutas 	Manzanas, plátanos, dátiles, naranjas, tomates	Hidratos de carbono Agua	Vitaminas: A, C, ácido fólico Minerales: hierro, potasio Fibra
Vegetales 	Brócoli, calabaza, judías verdes, lechuga, patatas	Hidratos de carbono Agua	Vitaminas: A, C, E, K y vitaminas del grupo B, excepto B ₁₂ Minerales: calcio, magnesio, yodo, manganeso, fósforo Fibra
Productos a base de cereales (preferiblemente integrales; si no es así, enriquecidos) 	Panes, bollos, rosquillas; cereales, secos y cocinados; pasta; arroz, otros granos; tortas, crepes, gofres; galletas; palomitas de maíz	Hidratos de carbono Proteínas Vitaminas: tiamina (B ₁), niacina	Agua Fibra Minerales: hierro, magnesio, selenio
Productos lácteos 	Leche, yogur; queso; helado, sorbete de leche, yogurt helado	Proteínas Grasas Vitaminas: riboflavina, B ₁₂ Minerales: calcio, fósforo Agua	Hidratos de carbono Vitaminas: A, D
Carnes y alternativas a la carne 	Carne, pescado, pollo; huevos; pipas; nueces, mantequillas de frutos secos; brotes de soja, tofu; otras legumbres (guisantes y judías)	Proteínas Vitaminas: niacina, B ₆ Minerales: hierro, zinc	Hidratos de carbono Grasas Vitaminas: B ₁₂ , tiamina (B ₁) Agua Fibra

Fig. 5 - Grupos básicos de alimentos y sus principales nutrientes

Basados en el conocimiento de los contenidos de nutrientes de los alimentos, para la integración de una alimentación balanceada se deben considerar algunos principios. Si das click al link debajo podrás conocer sobre ellos. Adelante!



LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL

Esta pirámide es un gráfico (figura 6) diseñado con el fin de indicar en forma simple cuáles son los alimentos que son necesarios en la dieta, y en qué cantidad (porciones) deben consumirse para lograr una dieta sana y balanceada.

Esta pirámide tiene como premisas la variedad, el equilibrio y la moderación. Está conformada por al menos seis grupos básicos. Para conocer sobre estos grupos

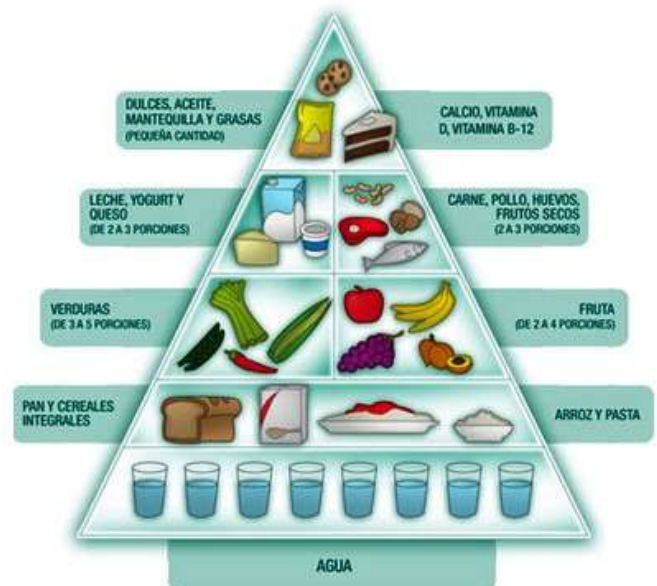


Fig. 6 - Pirámide nutricional

de alimentos da click sobre la imagen 6 y accederás a un video donde explicamos brevemente cada uno de ellos.

Cada país adopta o modifica esta pirámide en función de las condiciones socioeconómicas y culturales propias. Con lo cual es costumbre encontrar una cierta variedad en la estructura organizativa de la pirámide. En el año 2000 la Argentina cambió esta estructura piramidal para adaptarla a la de un plato en el cual se encuentran todos los grupos de alimentos en **distintas proporciones**. Cada proporción indica la cantidad de alimentos que deberían consumirse en cada comida, así por ejemplo las frutas y verduras deberían abarcar la mitad de nuestras ingestas diarias.

Si observas la imagen de la “pirámide” argentina (figura 7) encontrarás que rodeando al plato se incluyen dos mensajes de recomendación sobre aumentar la práctica de **actividad física** y de **reducir el consumo de sal**. A su vez, en el centro, se encuentra el **agua**, ya que se considera la principal bebida que se debe consumir diariamente, alrededor de **2 litros** en general, cuyo requerimiento varía según la persona y sus características.



Fig. 7 - Pirámide nutricional argentina

En 2016 el Ministerio de Salud de la Argentina lanzó las Guías Alimentarias para la población Argentina. En ellas se busca favorecer la apropiación de conocimientos que contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población a través de diez mensajes principales. Para conocer esta herramienta puedes visitar el link a la derecha donde se resumen los consejos de estas guías.



DESNUTRICIÓN Y MALNUTRICIÓN

El balance entre el ingreso de nutrientes y los requerimientos de cada persona es lo que determina su **estado nutricional**.

La **desnutrición** es un estado del organismo producido por una alimentación deficiente en cuanto a los requerimientos diarios de nutrientes. Los problemas de desnutrición son frecuentes debido a la falta de acceso a los alimentos o una dieta inadecuada

La **malnutrición** por su lado, comprende los problemas derivados de una ingesta excesiva de alimentos o los derivados de una ingesta inadecuada. La ingesta excesiva por lo general puede derivar en **obesidad**, mientras que el efecto de la ingesta inadecuada dependerá de la proporción relativa de nutrientes en las comidas.



ENFERMEDADES Y TRASTORNOS NUTRICIONALES

Una nutrición adecuada no siempre es fácil de lograr, mucho menos cuando solemos comer fuera de casa, apurados o cuando se tiene poco tiempo para la preparación y selección de los alimentos.

Podemos decir que la nutrición adecuada necesita del aporte de todos los alimentos o nutrientes indispensables para alcanzar el máximo desarrollo y crecimiento, y para el mantenimiento de la salud y las capacidades físicas e intelectuales.

Los requerimientos nutricionales son diferentes en cada grupo humano, ya que varían según el sexo, la edad, las condiciones de vida, el trabajo y el nivel de la actividad física que se desarrolla. También varían en presencia de ciertas enfermedades y durante el embarazo.

Los trastornos alimenticios o enfermedades nutricionales se originan cuando la dieta es incompleta y por lo tanto el aporte de nutrientes no es equilibrado y no está en relación con las necesidades del cuerpo. Una alimentación desequilibrada puede causar enfermedades nutricionales por déficit o por exceso en el aporte de una o varias sustancias nutritivas. En esta clase veremos algunas de las afecciones causadas por excesos o carencias de nutrientes. Has de tener en cuenta que no son las únicas.

ENFERMEDADES POR CARENCIAS

Desnutrición: ya mencionamos la semana anterior que la desnutrición es un estado del organismo producido por una **alimentación deficiente** en cuanto a los requerimientos diarios de nutrientes. En los países subdesarrollados o en vías de desarrollo, así como en las zonas marginales de los países desarrollados, la pobreza y la falta de empleo son algunos de los condicionantes más importantes en el desarrollo de esta patología.

Las consecuencias de desnutrición se observan a nivel sistémico del organismo (figura 8). Entre sus consecuencias podemos mencionar: **pérdida de peso, retraso en el crecimiento, problemas en la piel, alteraciones en el aparato digestivo** donde se puede atrofiar la mucosa digestiva ocasionando una disminución en la absorción de los nutrientes; **alteraciones en el sistema inmunitario**, como infecciones, debido al pasaje de microorganismos a la sangre; **fatiga** debido al escaso aporte de energía, como resultado de esto los músculos tienden a atrofiarse. En casos más graves la desnutrición puede evolucionar hacia otras patologías como el **marasmo** o **kwashiorkor**.



Fig. 8 – Infografía sobre la desnutrición

Anorexia nerviosa: es un trastorno alimenticio que consiste en un comportamiento ligeramente anormal, en relación a la ingesta de comida y el temor a la obesidad. Es más común en la adolescencia. En este trastorno se va instaurando el deseo de estar cada vez más delgado, debido al miedo constante a aumentar de peso, aun cuando el peso se encuentra por debajo del peso ideal.

Dentro de esta patología podemos identificar dos patrones de comportamiento:

- **Tipo restrictivo:** en el cual hay una limitación en el consumo de alimentos.
- **Tipo compulsivo - purgativo:** en donde se constatan episodios de descontrol alimentario (atracones) y/o métodos compensatorios o purgativos para evitar aumentar de peso.



Fig. 9 – Anorexia

Los síntomas de la anorexia nerviosa son variados, pero entre los más comunes se pueden citar: **bajo peso**, **amenorrea** o ausencia de menstruación en las mujeres, **fatiga**, **hipotensión**, **piel seca**, **intolerancia al frío** y crecimiento de **lanugo** (vello corporal muy fino que crece como aislante de la piel); **caída del cabello** y **uñas frágiles**.

Bulimia nerviosa: esta enfermedad suele confundirse muchas veces con la anorexia nerviosa. En este caso, la bulimia, comienza generalmente en personas obesas o de peso normal, que tienen un fuerte deseo de adelgazar. Para alcanzar el objetivo suelen comenzar dietas, muchas veces estrictas, y al no poder alcanzarlas o



Fig. 10 – Síntoma de la Bulimia

sostenerlas en el tiempo terminan en atracones (figura 10) que generan culpa o malestar, seguidos por un método compensatorio como el vómito, laxantes, actividad física extenuante o el consumo de fármacos como las anfetaminas o pastillas para adelgazar.

Dentro de este trastorno también podemos identificar dos tipos de comportamientos:

- **Tipo purgativos**: que incluyen métodos compensatorios como vómitos auto provocados, abuso de laxantes, abuso de diuréticos, abuso de enemas, abuso de medicación para descender de peso.
- **Tipo no purgativos**: donde los pacientes recurren exclusivamente al exceso de actividad física y/o ayunos prolongados.

Los síntomas pueden ser imperceptibles ya que las personas que lo padecen suelen esconder su trastorno. Entre lo más común es la presencia de erosión en el esmalte de los dientes por la frecuencia de los vómitos, cicatrices en los nudillos

por usar los dedos para provocar el vómito, dolores de cabeza y arritmias. El tratamiento es principalmente psicológico al igual que en la Anorexia.

Avitaminosis: es el déficit de vitaminas. Este trastorno se define como la falta, falla o deficiencia en la cantidad de vitaminas que el cuerpo necesita normalmente. Esta carencia o déficit de vitaminas por lo general determina **fallos en la actividad metabólica** de las células ya que muchas de ellas son cofactores o coenzimas que ayudan en los procesos. La falta puede deberse a una mala alimentación o a problemas de absorción.

Deshidratación: se debe a la falta del consumo de agua. Provoca **sed, sequedad en la piel**, y de las mucosas, y en casos demasiados graves pueden inducir un **coma**. Otros síntomas son **molestias abdominales, dolor de cabeza, calambres** e **insuficiencia circulatoria** (Figura 11).



Fig. 11 – Infografía sobre la deshidratación

ENFERMEDADES POR EXCESOS

Obesidad: esta enfermedad se debe a una **acumulación excesiva de grasa corporal**. Aunque se debe básicamente a un desequilibrio entre el consumo calórico y el gasto de energía, otras causas de fondo como una condición metabólica, desórdenes endocrinos o factores genéticos también pueden influir en su desarrollo. Los estilos de vida sedentarios también contribuyen en gran medida a su desarrollo. En el link de la derecha encontrarás un video donde aparece una nota en la que se habla sobre esta enfermedad. Dale click y no vemos a tu regreso.



Hipercolesterolemia: se asocia a niveles altos de colesterol. Esta afección puede afectar **dañando las arterias** (figura 12) y propiciando la aparición de la **aterosclerosis**, un síntoma que con el paso del tiempo puede provocar un **infarto de corazón**. Se la asocia a un consumo excesivo de grasas saturadas y carnes con alto contenido de grasas. Esta afección también puede deberse a factores genéticos y en cuyo caso se la denomina hipercolesterolemia familiar.

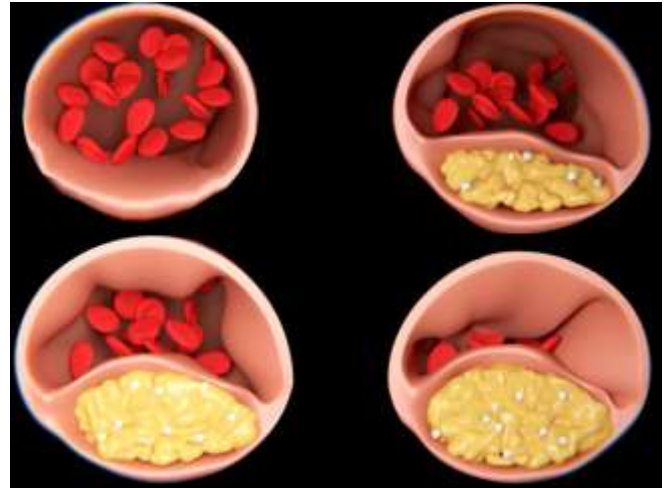


Fig. 12 – Formación de placa de colesterol

Hipervitaminosis: al contrario de la avitaminosis, es la excesiva acumulación de una vitamina en el organismo, que puede llevar a diversos trastornos

dependiendo de qué vitamina se trate. Normalmente las hipervitaminosis a partir de los alimentos son muy difíciles de desarrollar.

La mayoría de los casos de hipervitaminosis se producen por el consumo de complementos sintéticos o nutricionales. En estos casos los efectos pueden ser muy graves.

Normalmente los tratamientos para la hipervitaminosis, en la mayoría de los casos, consisten en abandonar el consumo de la vitamina que se encuentra en exceso o del suplemento que la contiene.



ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN

- 1- **Realiza** un **listado** de aquellos factores de riesgo (al menos 5) que consideras afectan tu desarrollo diario y **menciona** que medidas protectoras usas o podrías utilizar para evitar un daño a tu salud.
- 2- Vamos a ejercitar la memoria un poco. **Analiza** un día común en tu vida, desde que te levantas hasta que te acuestas, y trata de anotar las cantidades de alimentos de cada tipo que ingieres. Luego de esto **responde**:
 - a) ¿Crees que tu dieta está balanceada en función de tus actividades diarias?
 - b) ¿Qué crees que es lo que está en exceso o carencia?
 - c) ¿Qué acciones podrías realizar para mejorarla?
- 3- En función de lo visto en las semanas dos y tres **analiza** la siguiente situación y **responde**.
Una persona que se desempeña en una oficina necesita un aporte diario de unas 2.500 calorías. ¿Qué crees que sucederá con su peso si...?
 - a) Aumenta la ingesta diaria a 5000 calorías y no realiza actividad física.
 - b) Aumenta la ingesta diaria a 5000 calorías pero realiza deportes intensos.
 - c) Disminuye la ingesta diaria a 1500 calorías.
 - d) Disminuye la ingesta diaria a 1500 calorías y además hace deportes.
- 4- **Analiza** la siguiente caricatura y **responde**:



- a) ¿Consideras que es prudente dejar de consumir algunos alimentos o es mejor reducir su ingesta?
- b) ¿Crees que en la sociedad actual es posible llegar a estos extremos?
- c) ¿Cuál es el papel del estado en la educación alimentaria de la sociedad?

5- **Busca** información en internet o en la biblioteca digital sobre la **anemia ferropénica**, la **diabetes** y el **bocio**, y **completa** el siguiente cuadro:

Enfermedad	Causas	Síntomas	Tratamiento
Anemia ferropénica			
Diabetes			
Bocio			

- 6- ¿Consideras que en malos tiempos económicos somos más o menos sanos los argentinos? ¿Por qué? **Responde** a partir de lo trabajado en las clases vistas.

BIBLIOGRAFÍA

- Audesirk, T. y otros. 2008. Biología. La vida en la Tierra. Pearson Educación, 1024p.
- Bocalandro, N. y otros. 2012. Biología 4 ES. Intercambio de materia y energía, de la célula al ecosistema. Estrada, 280p.
- Cuniglio, F. y otros. 2000. Educación para la salud. Santillana, 414p
- Dapcich, V, y otros. Guía de alimentación saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Disponible en:
<https://www.educ.ar/recursos/101864/guia-de-alimentacion-saludable>
Visitado el: 26/05/2018.
- Di Sciuolo, A y otros. 2017. Avanza #Ciencias Naturales. La interacción y la diversidad de los sistemas biológicos. Los materiales y sus transformaciones. Energías, cambio y movimiento. La tierra y el Universo. Kapelusz, 224p.
- FAO. 2010. Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición. República de Honduras, Proyecto de Educación Alimentaria y Nutricional para las Escuelas Primarias. Disponible en:
<http://www.renavisan.ins.gob.pe/gu%C3%ADa-metodol%C3%B3gica-para-la-ense%C3%B1anza-de-la-alimentaci%C3%B3n-y-nutrici%C3%B3n>
Visitado el 26/05/2018.
- Kornblit, A. L. y A. M. Mendes Diz. 2011. Salud y adolescencia. Aique, 224p.
- Latatham, M. 2002. Nutrición humana en el mundo en desarrollo. Colección FAO. Alimentación y nutrición N° 29. Disponible en:
<http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s00.htm#Contents> Visitado el 26/05/2018.
- Marieb. E.N. 2008. Anatomía y Fisiología Humana. Pearson-Prentice Hall, 655p.

- Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Ministerio de salud Argentino. Disponible en: <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/menos-sal--vida/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina> Visitado el 26/05/2018.
- OMS. Nutrición. Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/> Visitado el 25/05/2018.
- Oyarzún, E. 2008. Factores protectores individuales y familiares. Disponible en: https://www.u-cursos.cl/medicina/2008/2/MPRINT25/1/material_docente/previsualizar?id_material=184409 Visitado el 26/05/2018.

Créditos figuras:

Figura 1: Tomado de: <https://acuarela.wordpress.com/2013/04/07/los-determinantes-de-la-salud-publica/>

Figura 2: Tomado de: <http://teoriadelapazoequilibrio.blogspot.com.ar/2017/02/resiliencia-y-factores-protectores-en.html>

Figura 3: Tomado de: <https://saludocupacionalblog.wordpress.com/salud-ocupacional/>

Figura 4: <http://controldietaobesidadydiabetes.blogspot.com/2013/11/comer-para-vivir-o-vivir-para-comer.html>

Figura 5: Tomado de Marieb, E.;

Figura 6: 2008 Tomada de: <http://piramidealimenticia.org/caracteristicas-de-la-piramide-alimenticia>

Figura 7: Tomado de: <http://www.msal.gov.ar>

Figura 8: Tomada de: <https://peruresponsableblog.wordpress.com/2018/07/20/sepa-cuales-son-las-caracteristicas-de-un-paciente-con-desnutricion-hospitalaria/>

Figura 9: Tomado de: <http://www.demostaza.es/anorexia-nerviosa-i-tipos-causas-quien-afecta/>

Figura 10: Tomado de: <https://www.psicologoencasa.es/la-bulimia-nerviosa/>

Figura 11: Tomado de: <https://www.waterlogic.es/centro-de-recursos/hidratacion-bebemos-suficiente-agua/>

Figura 12: Tomado de: <http://www.actafarma.com/hipercolesterolemia-y-dislipemia-como-detectarlas/>