



**Projeto Integrador:
Alimentação Saudável e
Qualidade de Vida.**

**Morbidades Associadas à
Nutrição Inadequada.**

Curso: Enfermagem

Alunos:

Angélica da Silva;

Carina Santiago;

Dayane Nascimento;

Debora Mota.

Glenda Moura;

Joyce Correia;

Jucinelia Santana;

Larissa Araújo;

Meirice de Castro;

Pamela Veronezzi;

Rozane Araújo;

Obesidade

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal no indivíduo.



Alimentação Natural

Para prevenir a obesidade é necessário dar preferência a uma alimentação mais natural como, por exemplo: frutas, verduras, ovos, peixes.

Produtos industrializados

Para prevenir a obesidade é preciso comer menos ou não comer produtos industrializados como, por exemplo: biscoitos, salgados, salgadinhos, sorvete, salsicha, evitar o excesso de massas, açúcar e frituras.



Anemia nutricional

A anemia nutricional é uma doença advinda da insuficiência do consumo de ferro e ácido fólico devido ao consumo excessivo de açúcares, gorduras e alimentos refinados.



Alimentos ricos em ferro

Para prevenir a anemia nutricional é necessário o consumo dos alimentos ricos em ferro como, por exemplo: carne vermelha, ovo, feijão, peixes, beterraba, feijão preto, castanha entre outros.



Diabetes

Grupo de doença que resulta em muito açúcar no sangue. Tipos de diabetes: **Diabetes tipo 1**- doença crônica que o pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina. **Diabetes tipo 2**- doença crônica que afeta a forma como o corpo processa o açúcar no sangue (glicose). **Pré- diabetes** – condições que o açúcar no sangue esta elevado. **Diabetes gestacional**- surge durante a gravidez, sendo causada por disfunção na produção e ação da insulina.



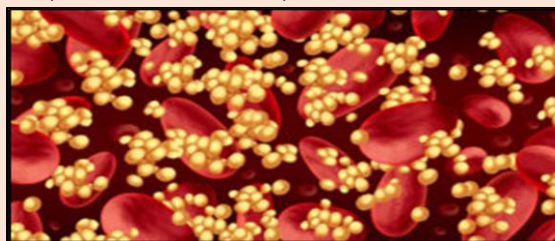
Câncer

Câncer é o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças que têm em comum o crescimento desordenado de células, que invadem tecidos e órgãos. O que muita gente não sabe é que o câncer também é uma doença causada pela alimentação.



Dislipidemia

A dislipidemia é um distúrbio que altera quantidade de lipídeos (gorduras) presente no sangue, que é um dos fatores de risco para doenças cardiovasculares e aterosclerose, ou seja, o acúmulo de placas de gordura nos vasos sanguíneos. Alterações podem ocorrer tanto nos triglicerídeos quanto no colesterol total, LDL e HDL, isolados ou não.



Desnutrição

Doença que surge devido a uma alimentação baixa em calorias e nutrientes, o que é crucial no desenvolvimento saudável do ser humano.



Colesterol Elevado

O aumento de colesterol na corrente sanguínea é consequência direta da alimentação, proveniente de fontes de gordura animal, como: manteiga, margarina, creme de leite, bacon, leite integral, queijos amarelos.



Doenças degenerativas

Doença degenerativa são aquelas que comprometem as funções vitais do organismo, algumas doenças degenerativas são: **Alzheimer** causa perda progressiva da memória; **Artrose** provoca a degeneração das cartilagens; **Parkinson** afeta a capacidade do cérebro a controlar os movimentos do corpo.

