



**Universidad del Sureste**  
**Licenciatura en Medicina Humana**

**Nombre del alumno: Emanuel de Jesús Andrade Morales**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Resumen de los temas vistos en clase**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Materia: Nutrición**

**Grado: 3°**

**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de septiembre del 2020.

## Introducción a la nutrición

Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

## Pirámide alimenticia y plato del buen comer



A diferencia de la pirámide, en el plato saludable no aparece ninguna mención al alcohol, por lo que es una buena noticia y un punto más a su favor. Otro punto a su favor es el hecho de que diferencia entre carnes rojas y carnes procesadas o fiambres.

## Factores determinantes de la nutrición

Comer es una necesidad biológica ineludible; de ello depende la conservación de la vida. Sin embargo, para el ser humano es mucho más que eso: es estímulo placentero para los sentidos; medio de expresión estética; instrumento eficaz de comunicación y vinculación social; elemento central de ritos, celebraciones festivas y ceremonias luctuosas; instrumento para mantener y fortalecer el sentido de identidad.

## Panorama de nutrición en México

El estado de la nutrición de los individuos es un elemento fundamental del capital humano de la comunidad, de ahí la importancia de conocer las características de la nutrición de la población e identificar los problemas que pudieran existir. Debido a que México es un país de grandes contrastes donde prevalece la heterogeneidad geográfica, económica, social y cultural de su población y dada las limitaciones de la información existente, la tarea no es sencilla.

Uso de los alimentos	Disponibilidad
Acceso	Estabilidad

## Energía y nutrición

El cuerpo humano requiere energía para realizar todas las funciones corporales, entre ellas el trabajo y demás actividades, así como para el mantenimiento de la temperatura del cuerpo y el funcionamiento cardíaco y pulmonar constante.

*La energía se divide en 3*

Índice metabólico en reposo	Energía básica que necesita el organismo para las actividades elementales diarias como: respirar, circulación, digerir. Efecto térmico de los alimentos
Actividad física	Deporte, trabajo o casa, conocida como factor de actividad. Efecto térmico del ejercicio
Enfermedades	Factor de agresión

Existen 3 elementos que aportaran nutrientes al cuerpo:

HIDRATOS DE CARBONO, LIPIDOS, PROTEINA.

- HC: 4 kcal/gramo
- PROT: 4 kcal/gramo
- LIP: 9kcal/gramo

## Nutrición en el ciclo de vida

Las necesidades nutricionales de las personas varían a lo largo de las diferentes fases de su ciclo de vida, desde la concepción a la primera infancia, en la niñez y

adolescencia, durante la edad adulta y en la vejez. Las necesidades nutricionales difieren en cierta medida durante los diversos períodos de la vida.

### **Alimentación adecuada**

- Mantiene la estructura corporal
- Permite la función adecuada de los órganos
- Brinda capacidad defensiva frente a agresiones
- Facilita el crecimiento y desarrollo óptimo
- Asegura la capacidad reproductiva
- Asegura la capacidad para la AF
- Produce bienestar