

Docente: Lucia Guadalupe Martínez Gómez

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Salud pública

Conocer el proceso de salud-enfermedad y los métodos de prevención de la salud en el abordaje farmacoterapéutico en la atención sanitaria.

Nutrición Clínica

3^{er} Cuatrimestre

Objetos, tareas:
Partada o presentación
Utilizar formato (plataforma) PDF
Ortografía

Docente: Elvi Guadalupe Pilicastro Flores

Alumna: Paola Janeth Gómez López

Referencia a un ser con poder de reflexión y conciencia sobre sí mismo y que posee conciencia de su identidad. Es ser a una persona capaz de sentirse seguro y que tiene sensibilidad, capacidad de reflexionar con inteligencia y voluntad, aspectos típicos de la humanidad.

Concepto de salud

Es el estado de bienestar físico, mental y social completo y no meramente la ausencia de enfermedad.

Concepto de enfermedad

San Cristobal de las Casas, Chiapas

INDICE DE MASA CORPORAL

Se calcula con base en el peso y la estatura de la persona.

Se usa como una herramienta de detección para identificar posibles problemas de salud de cada individuo.

La fórmula para calcularlo es:

Multiplicar la estatura de la persona en (m) por la misma estatura. Elevándolo al cuadrado.

ejemplo: $150 \text{ cm} = 1.50 \text{ m} \rightarrow 1.50 \times 1.50$
 $\rightarrow 2.25$

Luego dividir el peso entre la estatura al cuadrado

ejemplo: $50 \text{ kg} / 2.25 = 22.2$ de IMC

Actividad.

Mujer de 44 años con un peso de 71.100 kg y una talla de 1.54 m $71.100 \text{ kg} / 2.37 = 30$ de IMC

¿Para ustedes de acuerdo al IMC en que grado de obesidad se encuentran? en grado 1 de obesidad

Le recomendaría

- Salir a dar cominatas una vez al día, para incluir gradualmente el ejercicio a su habitual rutina.
- Aumentar el consumo de verduras y frutas.
- Disminuir el consumo de grasas y azúcares.
- Aumentar la ingesta de agua potable en las comidas.