



**Nombre de alumno:** Alejandra Teresa Cansino León.

**Nombre del profesor:** Luz Elena Cervantes Monroy.

**Nombre del trabajo:** Súpernota.

**Materia:** Trastornos de la conducta alimentaria.

**Grado:** 9° Cuatrimestre.

**Parcial:** 2.

**Grupo:** LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez Chiapas, a 12 de Junio de 2024.

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE; NUTRICIÓN Y SALUD PERSONAL



## Nutrición y crecimiento

- La buena nutrición es vital para el crecimiento y el desarrollo de los niños.
- El crecimiento es un fenómeno biológico complejo, que precisa de un aporte continuo de energía y nutrientes.
- El crecimiento describe los cambios físicos en el tamaño del cuerpo como un todo o en sus partes individuales.

## Periodos de crecimiento en la infancia

- PERÍODO INTRAUTERINO
- ETAPA NEONATAL
- LACTANTE
- INFANTE PREESCOLAR
- INFANTE ESCOLAR
- ADOLESCENCIA
- ADULTEZ



## Tablas de crecimiento

Las curvas de crecimiento se emplean para comparar la estatura, el peso y el tamaño de la cabeza del infante frente a niños de la misma edad. Pueden ayudarle tanto al nutriólogo o personal de salud a cargo de hacerle un seguimiento a su niño a medida que crece.

## Problemas nutricionales de las sociedades desarrolladas

Desde siempre se ha sabido que una adecuada alimentación es muy importante para la salud y el normal funcionamiento del cuerpo. En el consumo de alimentos funcionales se detecta un aspecto nuevo en la elección de productos alimenticios: los alimentos tienen que ayudar a envejecer con calidad de vida, es decir, vivir más años y con mayor calidad de vida.



## Enfermedades cardiovasculares

- Las enfermedades cardiovasculares constituyen un problema de salud pública en muchos países.
- Las ECV son la principal causa de mortalidad en el mundo industrializado, suponen una gran morbilidad y consumo de recursos.

## Neoplasias

Se relaciona un alto consumo calorías proveniente de la grasa saturada animal con el riesgo de estas neoplasias.

## DM II


Se caracteriza por elevación de los niveles de glucosa en sangre de forma crónica y se asocia en la mayoría de los casos a sobrepeso u obesidad.



## Obesidad

Se produce como consecuencia de un excesiva ingesta calórica y disminución de la actividad física.

## **Bibliografía:**

-  Universidad del Sureste 2024. PDF. Antología de Trastornos de la conducta alimentaria. Unidad 2. Recuperado el 12 de Junio del 2024.