



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth
Cifuentes Pérez**

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

Nombre del trabajo: Super nota

Materia: TCA

Grado: 9No. cuatrimestre

Grupo: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de junio del 2024

ALIMENTACIÓN SALUDABLE; NUTRICIÓN Y SALUD PERSONAL

Nutrición y crecimiento

La buena nutrición es vital para el crecimiento y el desarrollo de los niños. La alimentación de las mujeres embarazadas y los niños pequeños debe ser variada y nutritiva. Debe incluir nutrientes fundamentales, como proteínas y ácidos grasos esenciales, que ayudan al crecimiento y aportan energía



La base de una alimentación sana no es comer mucha cantidad sino tener presentes en la dieta diaria alimentos y nutrientes de todos los grupos



Nutrición y 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. Las curvas de crecimiento pueden ayudarle tanto al nutriólogo o personal de salud a cargo de hacerle un seguimiento a su niño a medida que crece, como a los padres de familia

La nutrición es un proceso que engloba aspectos psicológicos, biológicos y sociológicos que están involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrimentos por parte del organismo



Se incluyen la ingestión, la digestión, la absorción, el transporte, la utilización y la excreción de sustancias alimenticias, teniendo como objetivo asegurar al organismo un desarrollo óptimo.

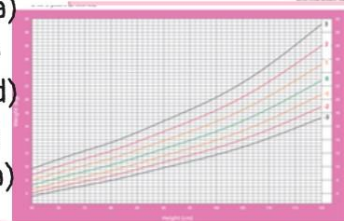
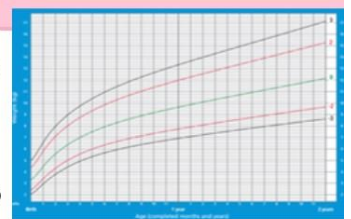


Las tablas propuestas por la OMS se dividen en dos colores para representar y ubicar de manera más rápidas a tablas de niños vs las de niñas, por lo que se les asigna color azul a las tablas de niños y color rosado a las tablas de niñas.



Las curvas de crecimiento están divididas:

- Peso para la talla (peso adecuado según la talla)
- Peso para la edad (talla adecuada según la edad)
- Talla para la edad (talla adecuada según la talla)

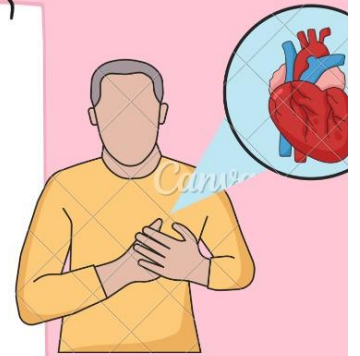


Problemas nutricionales de las sociedades desarrolladas.

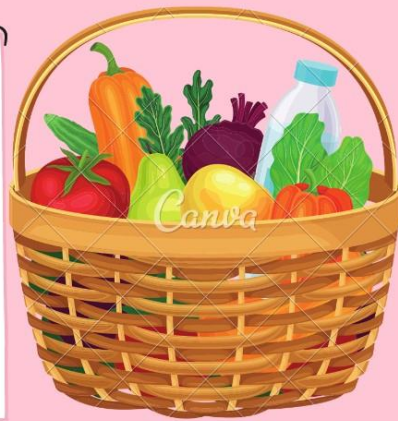
A la hora de hacer la compra la salud es uno de los principales motivos que tienen en cuenta los miembros de las sociedades desarrolladas para la elección de los alimentos



Constituyen un problema de salud pública en muchos países. El incremento de las tasas de mortalidad y la prevalencia de factores de riesgo (FR)



Los alimentos tienen que ayudar a envejecer con calidad de vida, es decir, vivir más años y con mayor calidad de vida.

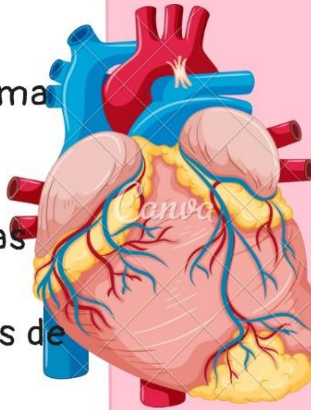


La dieta saludable y necesaria para los pacientes con enfermedad cardiovascular debe ser baja en grasas saturadas, colesterol y ácidos grasos trans



Enfermedades cardiovasculares

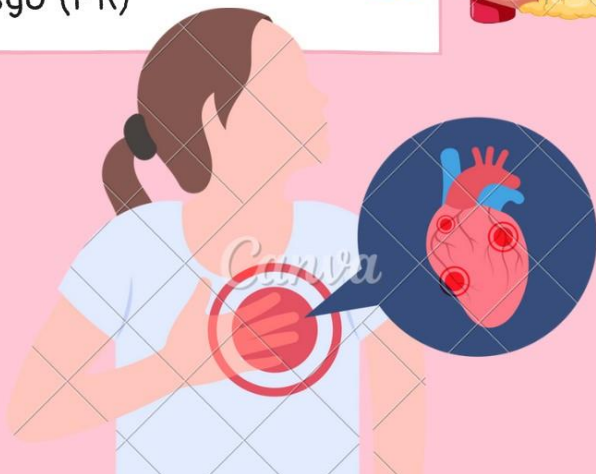
Constituyen un problema de salud pública en muchos países. El incremento de las tasas de mortalidad y la prevalencia de factores de riesgo (FR)



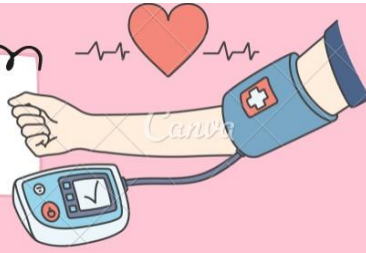
Existen 3 factores importantes que producen ataques al corazón, y, causan muerte

HIPERCOLESTERONEMIA

Se considera a los triglicéridos (TG) como un factor de riesgo cardiovascular independiente a otros factores conocidos.



HIPERTENSIÓN ARTERIAL



La dieta desempeña un papel importante en la regulación de la presión arterial.



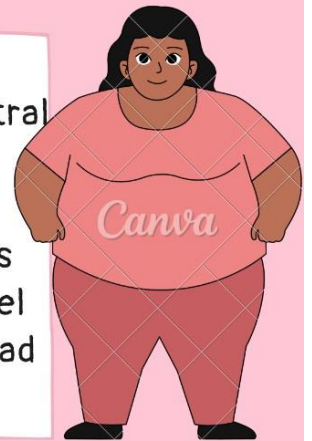
La reducción de la ingestión de sodio puede ayudar a los hipertensos con tratamiento a disminuir la dosis de sus medicamentos mientras mantiene un buen control de la presión sanguínea



OBESIDAD

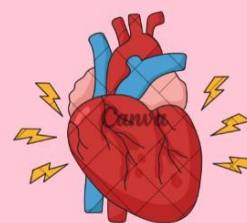


Las personas que presentan obesidad central poseen un alto riesgo y deben ser tratadas para perder peso a través de una dieta adecuada y el incremento de la actividad física.

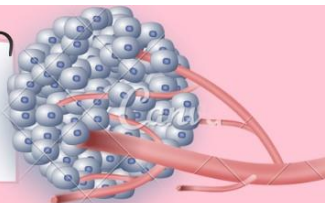


El aumento de la grasa abdominal se asocia con el incremento de riesgo de padecer de diabetes tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemias, coronariopatías, entre otras

La morbilidad para un número de condiciones aumenta cuando el IMC es mayor de 25. La más alta morbilidad asociada con el sobrepeso y la obesidad ha sido observada en la hipertensión, la diabetes tipo 2 y ECV.



Neoplasias



Los cánceres de mama, colon y próstata son más frecuentes en los países desarrollados

Otras neoplasias que han sido asociadas a la dieta son las de cavidad oral y tracto digestivo, páncreas, pulmón, laringe, cuello uterino, ovario y vejiga.



Las dietas ricas en frutas frescas y vegetales son protectoras frente a diversos tumores



Los antioxidantes son sustancias que bloquean la actividad de los radicales libres (conjunto de productos químicos que son altamente reactivos), y que pueden dañar las células y desencadenar el desarrollo de neoplasias.

Diabetes Mellitus tipo 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



Cualquier tipo de diabetes tiene una evolución condicionada por los hábitos dietéticos



La ingesta de vegetales y fibra produce un mejor control de los niveles de glucosa, además de reducir la incidencia de sobrepeso y obesidad



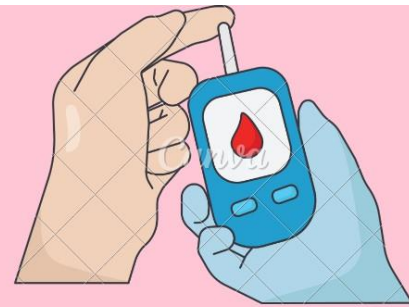
La ingesta de proteínas debe constituir en torno 10-20% de las calorías totales diarias



Para el diagnóstico de la diabetes mellitus La ADA recomienda incluir la hemoglobina glucosilada (HbA1C)

Obesidad

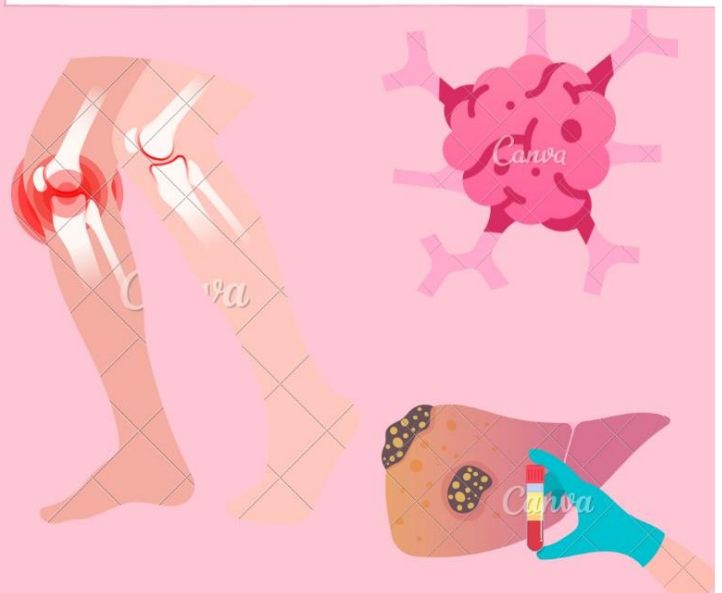
La obesidad es un factor de riesgo para el desarrollo de diabetes, hipertensión, elevación de los niveles de colesterol y triglicéridos, gota, enfermedades de la vesícula biliar, artrosis, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de tumores



La obesidad se vincula a un exceso de energía alimentaria, cuya cantidad recomendada depende de la edad, el sexo, el tamaño corporal y el estilo de vida o nivel de actividad física.

La obesidad es un factor de riesgo para el desarrollo de diabetes, hipertensión, elevación de los niveles de colesterol y triglicéridos, gota, enfermedades de la vesícula biliar, artrosis, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de tumores, así como una reducción de la esperanza de vida.

La realización de una adecuada dieta hipocalórica, con el fin de una reducción moderada del peso provoca una reducción sustancial de las enfermedades y la mortalidad asociada a la obesidad.



Universidad del Sureste, antología de TCA, recuperado el 15 de junio del 2024,
paginas 21-41

[9e1480ba275c9bbb9a13f7466efb9963-LC-LNU901 TRASTORNOS DE LA
CULTURA ALIMENTARIA.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](#)