



PASIÓN POR EDUCAR

**NOMBRE DE ALUMNO: AZENETH ISABEL NAJERA ARGUELLO**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. LUZ ELENA CERVANTES MONROY**

**NOMBRE DEL TRABAJO: SUPER NOTAS**

**MATERIA: TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA**

**GRADO: 9°**

**GRUPO: NUTRICIÓN**

# NUTRICIÓN Y SALUD PERSONAL

## Nutrición y crecimiento

La nutrición es un proceso que engloba aspectos psicológicos, biológicos y sociológicos que están involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrientes por parte del organismo, en el cual se incluyen la ingestión, la digestión, la absorción, el transporte, la utilización y la excreción



El crecimiento nos referimos solo a la altura, aunque este parámetro sea el más evidente, el niño crece y se desarrolla en todos los sentidos, no solo sus huesos y músculos experimentan cambios, su mente y sus emociones están en continuo desarrollo y para que ese desarrollo alcance todo su potencial es necesario dotar al organismo del niño de todos los nutrientes que precisa

## Periodos de crecimiento en la infancia

### PERÍODO INTRAUTERINO (0-40 SEMANAS)

Se inicia en la concepción y finaliza cuando el niño nace



**INFANTE PREESCOLAR**  
Se promueve la convivencia social del infante con su ambiente exterior, también existe la imaginación activa del niño



### ETAPA NEONATAL

Esta etapa es la primera por la que atraviesa el ser humano después del nacimiento, incluye hasta el día 28 después del parto.



**INFANTE ESCOLAR**  
Se logra desarrollar el pensamiento lógico y matemático, la capacidad de síntesis y análisis de situaciones e información



### LACTANTE

Esta etapa va desde los 29 días después del nacimiento hasta los 24 meses de edad (2 años)



**ADOLESCENCIA**  
Momento crucial para definir los hábitos saludables y erradicar los no saludables ya que en esta etapa existe gran susceptibilidad emocional del individuo



**ADULTEZ**  
más estable en cuanto a cambios fisiológicos y alimentarios



## 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. 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



## Enfermedades cardiovasculares

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

- HIPERTENSIÓN ARTERIAL
- OBESIDAD
- HIPERLIPROTEINEMIAS (HLP)
- ATROESCLEROSIS



## Neoplasias

Los cánceres de mama, colon y próstata son más frecuentes en los países desarrollados. Se relaciona un alto consumo calorías proveniente de la grasa saturada animal con el riesgo de estas neoplasias

Dieta rica en antioxidantes:

- zanahorias
- ajo
- arándanos
- tomate
- té verde



## Diabetes Mellitus tipo II

La diabetes mellitus tipo 2 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.

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



## Obesidad

La obesidad representa un problema de salud en los países desarrollados, en los que está en límites de epidemia, también independientemente de los factores genéticos, se produce como consecuencia de un excesiva ingesta calórica y disminución de la 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



# BIBLIOGRAFÍA

Universidad del Sureste. Antología TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA.PDF.Pgs.21-41. Recuperado el 13 de Junio del 2024.