



Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa

Nombre del tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE;
NUTRICIÓN Y SALUD PERSONAL.

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Trastornos de la cultura alimentaria.

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes Monroy

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 9



ALIMENTACIÓN SALUDABLE; "NUTRICIÓN Y SALUD PERSONAL".



2.1 Nutrición y crecimiento.

La alimentación debe ser variada para ayudar al crecimiento y aportar energía. Es un proceso que engloba aspectos psicológicos, biológicos y sociológicos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrientes.



Ayuda a defender al organismo contra las enfermedades



Yodo: para el sano desarrollo del cerebro infantil.



Hierro: para preservar las funciones mentales y físicas.

2.1.1 Periodos de crecimiento en la infancia.

INTRAUTERINA (0-40 SEMANAS)

Se inicia en la concepción y finaliza cuando el niño nace. Se divide en periodo embrionario, fetal precoz y fetal tardío.



NEONATAL

Hasta el día 28 después del parto.



LACTANTE

Se divide en:

- Lactante menor (29 días - 12 meses y 29 días)
- Lactante mayor (13 meses - 23 meses y 29 días)



PREESCOLAR

Comprende de los 2 hasta los 6 años.



ESCOLAR

Se logra desarrollar el pensamiento lógico y matemático, la capacidad de síntesis y análisis de situaciones e información. 6-12 a.



ADOLESCENCIA

12 hasta los 18 años. La última etapa importante de crecimiento es la pubertad.



ADULTEZ

Adulthood joven (18-40 años)
Adulthood media (40 + 1 día hasta los 59 años, 11 meses, 29 días)
Adulthood mayor (60 años en adelante), o senectud.



2.1.2 Tablas 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. Da seguimiento a las medidas del niño a medida que crece.

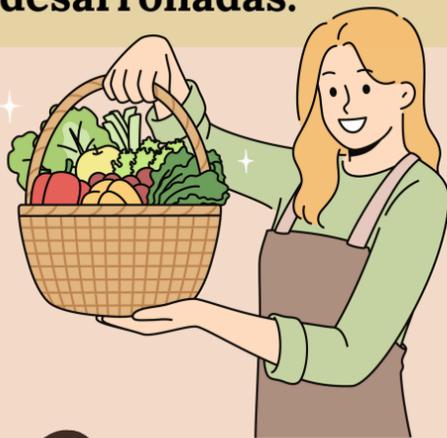


Se dividen en:

- Peso para la talla
- Peso para la edad
- Talla para la edad

2.2. Problemas nutricionales de las sociedades desarrolladas.

Una adecuada alimentación es muy importante para la salud y el normal funcionamiento del cuerpo.



2.2.1 Enfermedades cardiovasculares.

- Son la principal causa de mortalidad
- La dieta para los px con ECV debe ser baja en grasas saturadas, colesterol y ácidos grasos trans.

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

- Hipercolesterolemia
- Hipertensión arterial
- Exceso de peso.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE; "NUTRICIÓN Y SALUD PERSONAL".

2.2.2. Neoplasias.

Se manifiestan como una masa o tumor que altera la arquitectura del órgano en que se asientan. Los cánceres de mama, colon y próstata son más frecuentes y se relaciona un alto consumo calorías.

Alimentos con alto contenido en sustancias de efecto antitumoral.



Los antioxidantes pueden ser útiles en la protección contra el cáncer.

Alimentos ricos en AOX



2.2.3. 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.

Síntomas clásicos: poliuria, polifagia, polidipsia y adelgazamiento sin motivo aparente.

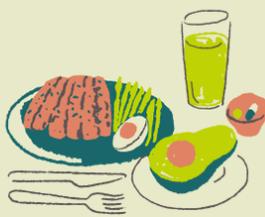


La ingesta de proteínas debe constituir en torno 10-20% de las calorías totales diarias.



2.2.4. 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 tumores.



La dieta hipocalórica, provoca una reducción sustancial de las enfermedades y la mortalidad asociada a la obesidad.



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

La meta del 30% de la energía alimentaria diaria en forma de grasa para una alimentación saludable.



Fuentes de consulta:

- Universidad del Sureste. (2024). Libro de Trastornos de la cultura alimentaria. Recuperado el 04/04/2024, de plataformaeducativauds.com.mx Sitio web: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/9e1480ba275c9bb9a13f7466efb9963-LC-LNU901%20TRASTORNOS%20DE%20LA%20CULTURA%20ALIMENTARIA.pdf>