

Super nota

Nombre de alumno: Carla Karina Calvo Ortega

Nombre del profesor: Ing. Luz Elena Cervantes Monroy

Nombre del trabajo: Alimentación saludable; nutrición y salud personal

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

Grado: Noveno cuatrimestre

Grupo: Nutrición

ALIMENTACIÓN SALUDABLE;

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.



El crecimiento es un fenómeno biológico complejo, que precisa de un aporte continuo de energía y nutrientes. Consiste fundamentalmente en un aumento de la masa corporal, que se acompaña de un proceso de remodelación morfológica y de maduración funcional.

PERIODOS DE CRECIMIENTO EN LA INFANCIA

PERÍODO INTRAUTERINO (0-40 SEMANAS)

Se inicia en la concepción y finaliza cuando el niño nace. Es un período peligroso por el riesgo de malformaciones.



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.

LACTANTE:

Esta etapa es muy importante para la nutrición del bebé. Esta etapa va desde los 29 días después del nacimiento hasta los 24 meses de edad (2 años).



INFANTE PREESCOLAR:

Durante esta etapa se promueve la convivencia social del infante con su ambiente exterior, también existe la imaginación activa del niño. Es momento clave para la educación nutricional y formación de hábitos saludables.

INFANTE ESCOLAR:

Durante esta etapa se logra desarrollar el pensamiento lógico y matemático, la capacidad de síntesis y análisis de situaciones e información.



ADOLESCENCIA:

La adolescencia es momento crucial para definir los hábitos saludables y erradicar los no saludables ya que en esta etapa existe gran susceptibilidad emocional del individuo.

ADULTEZ:

Etapa de vida considerada como más estable en cuanto a cambios fisiológicos y alimentarios. Es la última etapa de la vida del humano y se divide en:

- Adultez joven.
- Adultez madura o media.
- Adultez mayor.



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.

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).



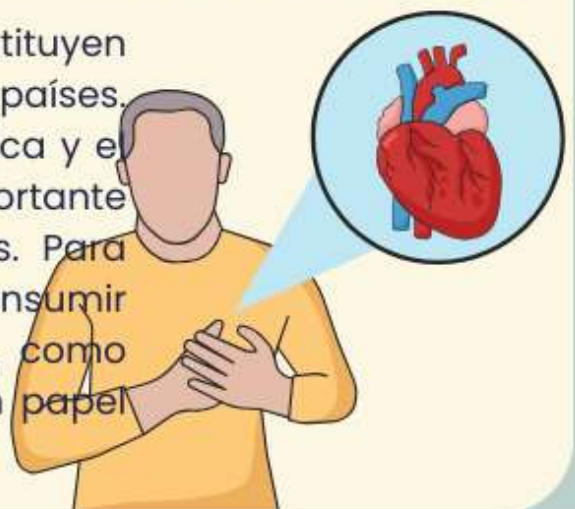
PROBLEMAS NUTRICIONALES DE LAS SOCIEDADES DESARROLLADAS



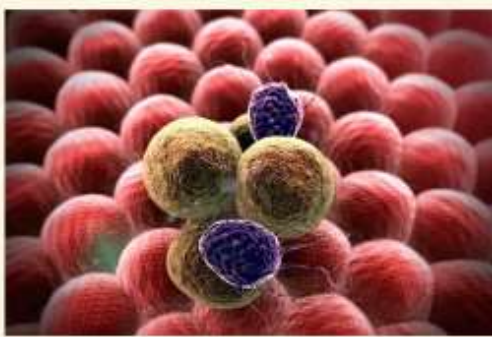
Desde siempre se ha sabido que una adecuada alimentación es muy importante para la salud y el normal funcionamiento del cuerpo. A la hora de hacer la compra la salud es uno de los principales motivos que tienen en cuenta los miembros de las sociedades desarrolladas para la elección de los alimentos.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las enfermedades cardiovasculares constituyen un problema de salud pública en muchos países. Entre los FR, además de la inactividad física y el hábito de fumar, la dieta juega un rol importante en el desarrollo de estas enfermedades. Para mantener la salud se necesita consumir nutrientes variados y otros compuestos, como los fitoquímicos, que han demostrado un papel protector en diversas afecciones.



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.

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.



OBESIDAD



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. El cálculo de las recomendaciones se basa en el registro de actividad física, o en la medición directa del gasto de energía.

Bibliografía:

Universidad del sureste. *Antología de trastornos de la cultura alimentaria.*
(unidad 2)