

Unidad II

ALIMENTACION SALUDABLE; NUTRICION Y SALUD PERSONAL.

Nutrición y Crecimiento



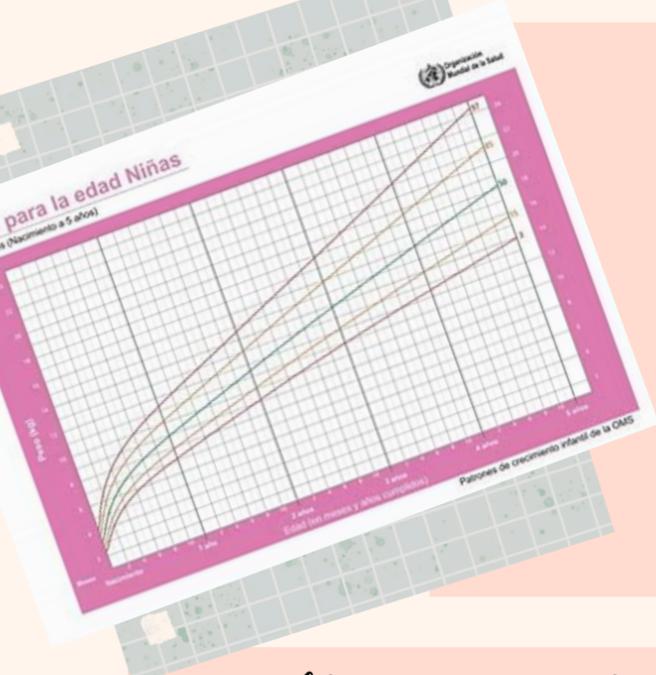
La buena nutrición es vital para el crecimiento y el desarrollo de los niños. La alimentación de los niños y mujeres embarazadas debe ser variadas y nutritiva.

- Debe incluir nutrientes fundamentales, como proteínas y ácidos grasos esenciales que ayuden en el crecimiento.
- El crecimiento es un fenómeno biológico complejo, que precisa de un aporte continuo de energía y nutrientes.

Periodos De Crecimientos

La primera etapa es la fase prenatal es de las primera de las etapas dentro del desarrollo del ser humano y precede a la infancia, también se le denomina fase de la vida intrauterina o etapa de desarrollo intrauterino.

Etapas del desarrollo humano



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 se desarrollaron a partir de información obtenida midiendo y pesando a miles de niños.
- Pueden ayudarle tanto al nutriólogo o personal de salud a cargo de hacerle un seguimiento a su medida que crece el niño, como a los padres de familia.

Problemas Nutricionales De La Sociedades Desarrolladas.

Desde siempre se ha sabido que una adecuada alimentación es muy importante para la salud y el normal funcionamiento del cuerpo.

- El gusto de los consumidores esta siendo modificado lentamente y orientando hacia un consumo de alimentos que se rija por los principios de una dieta optima.

Enfermedades Cardiovasculares

Las enfermedades Cardiovasculares constituye un problema de salud publica en muchos países.

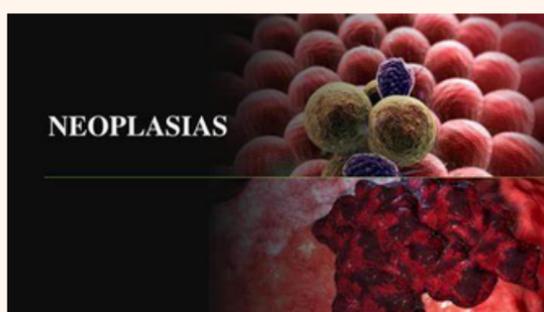
- Las ECV son la principal causa de mortalidad en el mundo industrializado, suponen una gran morbilidad y consumo de recursos.
- Tener un estilo de vida saludable puede a largo plazo disminuir o eliminar en la poblacion las enfermedades cardiovasculares.



Unidad II

ALIMENTACION SALUDABLE; NUTRICION Y SALUD PERSONAL.

Neoplasia.



Es cualquier crecimiento descontrolado de células o tejidos anormales en el organismo.

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

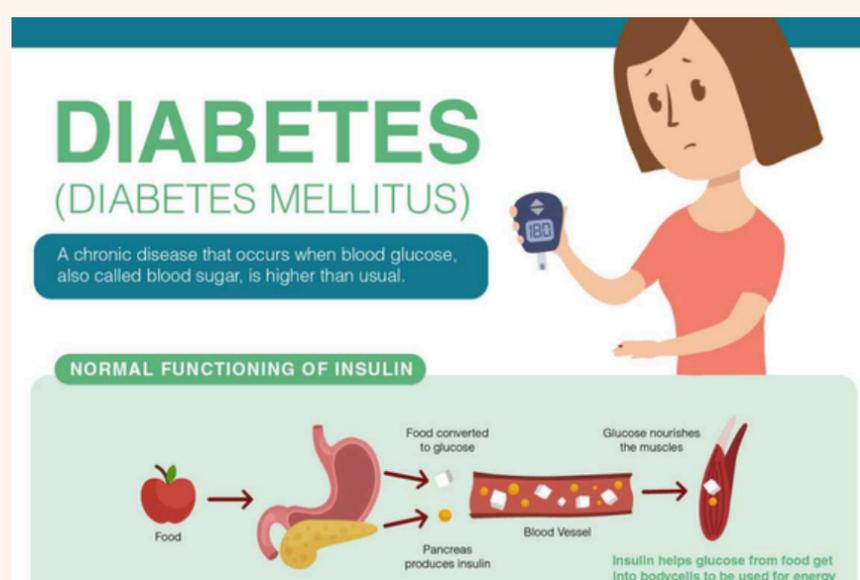
A continuación se presenta de manera gráfica alimentos con alto contenido de antioxidantes.



Diabetes Mellitus.

La diabetes 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.

- Supone al 80 % de los casos de diabetes en la población
- 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 esta en límites de epidemia, también independientemente de los factores genéticos, se produce como consecuencia de una excesiva ingesta calórica y disminución de la actividad física.

- La obesidad es un factor de riesgo para el desarrollo de dm, hipertensión, elevación de los niveles de colesterol y triglicéridos.

