

UDS

**Nombre del alumno: Pablo
David Gómez Valdez**

**Nombre del mstr: Luz Elena
Cervantes
Nutricion**



ALIMENTACIÓN SALUDABLE; NUTRICIÓN Y SALUD PERSONAL.

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



Las curvas de crecimiento se desarrollaron a partir de información obtenida midiendo y pesando a miles de niños. A partir de estas cifras, se estableció el peso y la estatura promedio nacional para cada edad y sexo.

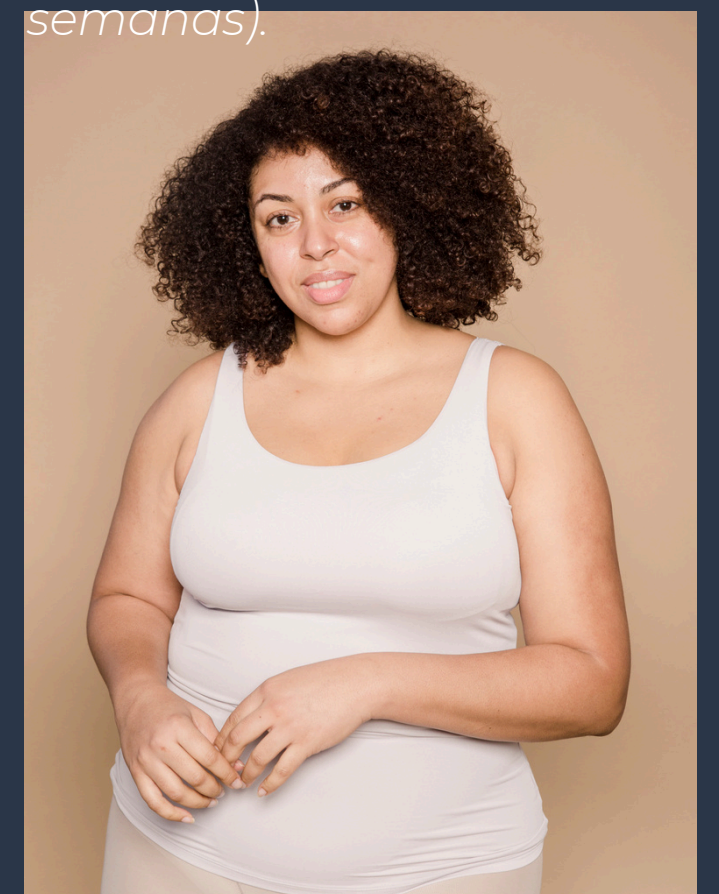
Las líneas o curvas en las tablas de crecimiento dicen cuántos otros niños en México pesan o miden una cierta cantidad a cierta edad. Por ejemplo, el peso en la línea del percentil 50 significa que el 50% de los niños en los México pesa más de esa cifra y que la mitad de ellos pesa menos.

La etapa o fase prenatal es la 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. Es la que se desarrolla en el vientre materno en el periodo también llamado embarazo.

□ Periodo embrionario abarca las 12 primeras semanas de gestación.

□ Período fetal precoz comienza después de las 12 semanas de gestación y culmina hasta las 22 semanas de gestación.

□ Período fetal tardío abarca desde la semana 22 al nacimiento (aprox. 40 semanas).





ALIMENTACIÓN SALUDABLE; NUTRICIÓN Y SALUD PERSONAL.

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.



Las dietas ricas en frutas frescas y vegetales son protectoras frente a diversos tumores, los distintos mecanismos asociados al efecto protector de estos alimentos son su alto contenido en sustancias de efecto antitumoral (vitaminas C, E y A, fibra esteroides y selenio, entre otros) por diversos mecanismos, y el que la ingesta elevada de frutas y verdura conduce a una reducción del consumo de grasas y proteínas.

Para mantener la salud se necesita consumir nutrientes variados y otros compuestos, como los fitoquímicos, que han demostrado un papel protector en diversas afecciones.

Para obtener una dieta variada se deben seleccionar diariamente diferentes alimentos: cereales; vegetales y frutas (pueden disfrutarse en mayor cantidad); aves, pescados, huevo, frijoles (en cantidades moderadas); aceites, azúcar y dulces (en cantidades limitadas).

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





ALIMENTACIÓN SALUDABLE; NUTRICIÓN Y SALUD PERSONAL.

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. Supone el 80% de los casos de diabetes en la población.

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; Variada, que permita su cumplimiento y que nos aporte todos los macro y micronutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo.



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 variedad alimentaria, la alta densidad calórica de los alimentos de que disponemos en las sociedades desarrolladas (azúcar, grasa y alcohol) dan lugar a que la alimentación actual sea hipercalórica.

□ Glucosa plasmática en ayunas $\geq 126\text{mg/dl}$ ($7,0\text{mmol/l}$). El ayuno se define como ausencia de ingesta calórica durante por lo menos 8h.

□ Glucosa en plasma $\geq 200\text{mg/dl}$ ($11,1\text{mmol/l}$) a las 2h durante un TTOG. La prueba debe realizarse según lo descrito por la Organización Mundial de la Salud, utilizando una carga de glucosa equivalente a 75g de glucosa anhidra disuelta en agua.

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

