



Nombre de alumno: Jenifer Elizabeth Velasco Hidalgo

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes Monroy

Nombre del trabajo: Supernota

Materia: Trastornos de la cultura
alimentaria

Grado: 9º Cuatrimestre.

Parcial: II

Grupo: LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez Chiapas, a 12 de junio de 2024

ALIMENTACIÓN SALUDABLE; NUTRICIÓN Y SALUD PERSONAL

NUTRICIÓN

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 de sustancias alimenticias, teniendo como objetivo asegurar al organismo un desarrollo óptimo

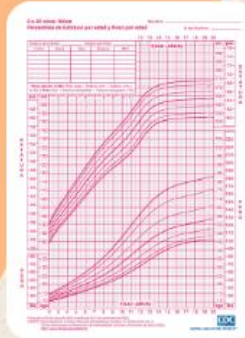


PERIODOS DE CRECIMIENTO EN LA INFANCIA

- Periodo intrauterino (0-40 SEMANAS)
- Etapa neonatal: hasta el día 28 después del parto
- Lactante: 29 días después del nacimiento hasta los 24 meses de edad (2 años)
- Infante preescolar: comprende de los 2 hasta los 6 años
- Infante escolar: abarca desde los 6 años hasta los 12 años.
- Adolescencia: abarca de 12 hasta los 18 años
- Adultez: Adultez joven (18-40 años), Adultez madura o media (40 + 1 día hasta los 59 años, 11 meses, 29 días), Adultez mayor (60 años en adelante).

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. Pueden medirse según percentiles o puntuación Z, ambas son medidas estadísticas para tener una noción lo más real posible de la realidad.



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las ECV son la principal causa de mortalidad en el mundo industrializado, suponen una gran morbilidad y consumo de recursos. A dieta saludable y necesaria para los pacientes con enfermedad cardiovascular debe ser baja en grasas saturadas, colesterol y ácidos grasos trans.

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. 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).

Zanahorias:

Su consumo podría detener el crecimiento del cáncer de próstata, además contienen beta-caroteno, que se convierte en vitamina A.



Ajo:

Ayuda a prevenir diversos tipos de cáncer, especialmente en los órganos digestivos como el esófago, el estómago y el colon. Se recomienda consumir un diente de ajo al día.



Arándanos:

Contienen antioxidantes potentes que pueden detener el proceso de tu cuerpo al crear radicales libres que pueden dañar tus células.



Tomates:

El consumo de tomates puede prevenir el cáncer, en especial en los hombres. Además, ayudan a proteger el ADN de las células dañadas que generan cáncer.



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. 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

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.

Una correcta alimentación y educación alimentaria de los niños y adolescentes, con elevado consumo de vegetales, frutas, cereales y legumbres, y baja en carbohidratos simples y grasa se hace imprescindible en la prevención de la obesidad.



Bibliografía:

Universidad del Sureste 2024. Antología de trastornos de la cultura alimentaria. Unidad 2.
Recuperado el 12 de junio de 2024.